

# MUSCULOS

en el Cine

AÑO VIII N.º 10  
PRECIO:  
890 PTAS.

Cientific  
Body **FLEX**

*Las historias,  
los entrenamientos  
y las películas de  
los musculosos  
héroes del cine*

Clint Eastwood,  
Sylvester Stallone,  
Steve Reeves,  
Dolph Lundgren,  
Lou Ferrigno  
y todos los grandes  
mitos del pasado  
y del presente que,  
con sus musculosos  
físicos, han sido y son  
héroes del celuloide



A 480002 036962



**RAFAEL SANTONJA**  
EDITOR

# 50 AÑOS EN



Reeves



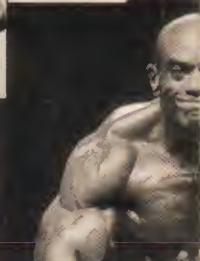
Scott



Zane



Gaspari



Donde se desarrolló la guerra del hierro, sudor y nutrición para crear supermuscularidad, y donde nacieron los suplementos Weider, para ayudarte a ser un campeón.



# N LAS TRINCHERAS

Schwarzenegger



Ferrigno



Ross



Columbu



Haney

Oliva



**E**l fisiculturismo ha recorrido un largo camino desde los supercampeones que ayudaron a crear los suplementos Weider para ti. Sus nombres despiertan ecos legendarios, Schwarzenegger, Ferrigno, Columbu, Reeves, Scott, Oliva, Ross. Ellos son los grandes reyes de la masa y el poder. Leyendas en su tiempo, que también contribuyeron a crear otro legendario gigante, Weider.

Hace 50 años, el culturismo estaba en su infancia. Escasos gimnasios con equipos rudimentarios, y las dietas de los campeones estaban basados más en «historias de la abuelita», que en datos científicos. Fue entonces cuando un hombre, fanático del culturismo, aparece en escena con su incipiente compañía, en la época en que Larry Scott ganó el primer Mr. Olímpia y Steve Reeves combatió a las legiones romanas como el más famoso Hér-

cules cinematográfico. Sin embargo, Joe Weider y las compañías de nutrición Weider continúan siendo las líderes mundiales de la nutrición deportiva. Hay que trabajar duro para continuar siendo el número uno. Las fórmulas continúan evolucionando y mejorando, garantizando a los futuros campeones, a las personas que se cuidan, como tú, que los productos Weider siempre cumplen lo que prometen.

Joe Weider fue a las «trincheras», de los gimnasios, donde las primeras batallas entre el hierro y el músculo se estaban librando. Joe trabajó con los atletas, sobre su alimentación y entrenamientos.

Utilizando la experiencia, combinada con la más avanzada información científica fue desarrollando uno a uno los predecesores de los productos Weider de más éxito en la actualidad, originando la revolución de la nutrición deportiva.



**El alimento de los campeones desde hace más de 50 años.**

# Indice



Lou Ferrigno, interpreta el papel de Hércules.

	Págs.		Págs.
• Prólogo.....	2	• ¡Así entrena Stallone para «Rambo III». Por Mary Ann Mucica.....	60
• Músculos en el cine.....	4	• ¡La «Masa» vuelve otra vez! Por Jerry Brainum.....	64
• Stallone, visto por Julio Talaván.....	14	• ¡Ferrigno enjaulado! Por Ben Pesta..	72
• Sylvester Stallone, el hombre de la calle convertido en semidiós.....	18	• El programa de pectoral del Ferrigno de Hollywood. Por Lou Ferrigno.....	77
• De la sordera y la timidez a ser el «Hércules» más desarrollado de la historia del cine.....	26	• Rompiendo la barrera de los 150 cms de pecho. Por Lou Ferrigno.....	84
• Steve Reeves: el auténtico creador de la moda del músculo en el cine...	32	• Los hermanos «Bárbaros». Por Rick Wayne.....	89
• Dolph Lundgren, según Talaván.....	36	• Steve Reeves: el único en su clase. Por Armand Tanny.....	92
• Dolph Lundgren: el físico del futuro.	37	• Así ve Julio Talaván a Steve Reeves	108
• El «inspector Harry» hace culturismo y se lo toma muy en serio. Por Bill Dobbins.....	38	• Chuck Norris: un héroe tranquilo. Por Jeff Everson .....	110
• Sylvester Stallone: cómo se ha puesto en forma. Por Mary Ann Mucica.	44	• Humor .....	118
• Ferrigno: breve reseña de la vida de un campeón. Por Lou Ferrigno.....	51	• Simbad el marino». Por Ben Pesta...	120
• La gran máquina roja. Por Bill Dobbins .....	53	• Humor cinematográfico.....	124
		• Las pesas me sacaron de las drogas. Por Benta Pesta.....	126

Editor: RAFAEL SANTONJA. Director honorario: GUSTAVO BUESA. Asesores Ejecutivos: SALVADOR RUIZ, JOSE DONATO y JACQUES BLOMMAERT. Colaborador: ENRIQUE NAVARRO CABELLO. Maquetista: LAURENT. Dibujante: JULIO TALAVAN.

Producción Gráfica: IMPRESION, S. A. Ancora, 6. Bajo izda. Madrid. D. L. M. M-5372-1989.

Colaboran: • Clínica Weider-Santonja. • Centro de Investigaciones Weider de Montreal.

• Centro de investigaciones Weider de California • Revistas: SPORT AND FITNESS, MUSCLE AND FITNESS, FLEX y SHAPE.





Prólogo

## MUSCULOS EN EL CINE Y CINE DE LOS MUSCULOS: DOS VERSIONES DE UN MISMO FENOMENO

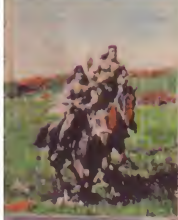
Desde los mismos comienzos del cine, los músculos han jugado en él un papel muy importante. No olvidemos que una gran parte de las películas rodadas por los pioneros reflejaban las hazañas de fuerza de los entonces populares atletas de circo y de cabaret.

Es indudable que el actor con músculos, el hombre de cuerpo trabajado y que está en forma para correr, luchar, ser ágil y presentar un aspecto físico de felino, poseerá siempre un atractivo general superior al del galán de cuerpo blando o asténico, simple percha para exhibición de ropa y productor de la admiración y el deseo entre un público que sólo trata de ver en él un trasunto ligeramente superior de sus propias personas, pero nunca demasiado alejado de ellas. Sin embargo, el tiempo de aquellos galanes sin músculos está tocando a su fin. La humanidad se ha puesto ahora más en forma, es más atlética y más bella, y ya no necesita fijar su atención en personajes que, de no haber sido agraciados por el don de la popularidad universal, pasarían absolutamente desapercibidos en medio de las multitudes de las calles.

Evidentemente, los músculos en el cine han producido un fenómeno nuevo, casi privativo de la última década, aunque sus antecedentes procedieran del llamado «cine de romanos», de finales de los años cincuenta y principios de los sesenta; me refiero al «cine de los músculos», a ese producto artístico-industrial que vemos triunfar en nuestros días batiendo continuamente récords de taquilla.

Su fundación la constituyen los actores que utilizan el músculo como escaparate principal de su atractivo. Son aquellos que irradian fortaleza y seguridad grandiosa, inusitada capacidad de hazañas, invencibilidad que les aleja un tanto de las posibilidades del ciudadano medio, pero que, al tiempo, permite que éste se recree y fantasee en unas historias de forzada verosimilitud que se ven apoyadas por unos protagonistas de físicos tan grandiosos y espectaculares que en todo momento se introducen entre las redes de nuestra atención. Stallone y Schwarzenegger son, ya casi mitificados, sus principales representantes, y a su lado se mueven toda una pléyade de astros de mayor o menor magnitud, amparados por esos músculos poderosos y ese aspecto especial que, unido a unas presentables calidades interpretativas, les permite encarnar a una serie de héroes a caballo entre el cómic y la ciencia-ficción, plenamente de acuerdo con nuestro mundo de exigencias inmediatas de satisfacción y consumo.

El «cine de los músculos» es el que vamos a analizar en este libro, presentando a sus actores más famosos, cuyas biografías podrán conocer nuestros lectores, así como los métodos de entrenamiento que les proporcionarán el cuerpo superdesarrollado que muestran en las películas. Sabemos que «el cine de los músculos» es el de mayor éxito popular actual, y sus estrellas cobran las cantidades más elevadas que se han pagado jamás en la historia del cinematógrafo. Como fenómeno sociológico y asunto de interés para los aficionados al séptimo arte y admiradores del desarrollo muscular, aquí están los «músculos en el cine».



Por  
Eduardo  
Franco

# Músculos en el cine



CONAN THE BARBARIAN Copyright © 1980 Conan Properties Inc.

THE INCREDIBLE HULK Copyright © 1970 Marvel Comics Group

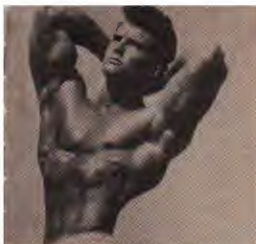
**Conan El Bárbaro y El increíble Hulk, personajes héroes del «cómic», han sido encarnados, respectivamente, en el cine y en la TV por estos dos colosos: Arnold y Lou Ferrigno.**

Los músculos en el cine, la fuerza, el atractivo son parte importante de la aureola de semidioses que rodea a los actores y que, al tiempo de convertirlos en prácticamente inasequibles, les proporciona el rol de modelos a imitar por las muchedumbres masculinas que pueblan las salas de espectáculos, quienes, después, elegirán a su protagonis-

ta favorito y copiarán sus gestos, su indumentaria, intentando incluso duplicar sus músculos que la lejanía de la pantalla magnifica y agranda, produciendo ese distanciamiento de la realidad tan necesario para convertir en ídolos a personas que, en la mayor parte de los casos, pasarían totalmente desapercibidas si fueran simples ciudada-

nos de a pie. (Recordemos a este respecto la exageración de los aficionados de los años sesenta, que aseguraban que el desarrollo de Steve Reeves era imposible, que se trataba de planos conseguidos mediante espejos y otros trucajes, por no hablar del necio «enterado» que decía que su cuerpo era ¡simple grasa moldeada! Y el buen Ste-





**Las líneas clásicas de Reeves aún siguen siendo un argumento contra el «supertamaño», y su simetría es todavía un arquetipo para muchos «conservadores» y amantes del culturismo llamado «natural».**



**Steve Reeves en un descanso en uno de sus films sobre «Hércules».**▶



ve, con su gran planta, pero de sólo 90 kilos para 1,85 de estatura que, hoy día, aparte de su excelente aspecto general, difícilmente superable, no le permitiría clasificarse entre los tres primeros en un simple campeonato regional de culturismo).

Pero, en todo caso y al margen de exageraciones y partidismos, hay una realidad, plena y demostrable, en esos músculos que se han convertido en un filón de oro para los actores y para el séptimo arte. Hoy día no se concibe una película de acción —y son las más taquilleras, porque el público se ha acostumbrado a presenciar sucesiones ininterrumpidas de hechos, a no pensar, a no sufrir con las historias que le presentan en la pantalla— sin la presencia de actores preparados físicamente —son cada vez más altos, más atléticos, mejor parecidos y más musculados— con los músculos a punto, trabajados en el gimnasio, cuando no culturistas auténticos procedentes de la más alta calidad de competición. Ahí el caso de los dos últimos y precisamente a la cabeza de los más taquilleros: Arnold Schwarzenegger y Sylvester Stallone o la presencia por antonomasia de los músculos en el cine.

#### **EL CINE YA NACIO CON MUSCULOS**

Desde los primeros comienzos de lo que luego vino a llamarse séptimo arte, el músculo ejerció su fascinación entre los espectadores. Es curioso que los pioneros como Méliès o el hispano Ge-

**Steve Reeves, en su juventud y vestido de «Hércules» para uno de sus films, fue el primer auténtico culturista que inició los «peplum», tan de moda en los años cincuenta y tantos y sesenta.**

labert eligieran en ocasiones como modelos para sus cintas a célebres hombres fuertes de la época. Así se han podido conservar para la posteridad —y en las filmotecas resta aún material sin clasificar donde es muy probable que nos aguarden numerosas sorpresas— las presentaciones de Eugenio Sandow, el más popular atleta de las pesas, George Hackenschmidt o los hermanos Saxon, quienes efectuaban sus actos de fuerza en circos, teatros y cabarets para deleite y admiración de los espectadores, que deseaban imitar sus hazañas. El cine, pues, introdujo enseguida esa imagen de virilidad y puesta en forma que, desgraciadamente, no duró demasiado, ya que la aparición de las películas sonoras trajo consigo una preponderancia del sentido del oído sobre el de la vista. Por fortuna, los últimos años han vuelto a poner de moda a los prototipos de salud y fuerza que parecen haber sustituido definitivamente a aquellas «perchas vivas de nata y chocolate», sólo visibles cuando estaban acicalados y bien vestidos, y que jamás podían utilizar con decoro un simple bañador.

#### **EL MITO DE MACISTE: UNA CREACION ITALIANA**

Durante los años anteriores a la Primera Guerra Mundial se inició la producción de lo que podríamos considerar como las primeras superpelículas: grandes decorados, efectos especiales, multitudes de extras y de actores, presupuestos alucinantes... Una de estas

cintas fue «Cabiria», recreación de los años gloriosos del Imperio Romano, donde un esclavo hercúleo salvaba a su ama del acoso del toro. Bartolomeo Pagano, un supuesto descargador del puerto de Génova, hombre gigantesco y musculado al estilo del que fue después campeón mundial de boxeo, Primo Carnera, fue encargado de dar vida a Maciste, que se convirtió después en prototipo universal de fortaleza — durante los años sesenta hubo una «remake» del personaje, a cargo del italoamericano Lou Degni, Mark Forrest en la pantalla —. Bartolomeo protagonizó una larga serie de películas, manteniéndose en la primera fila de la popularidad hasta finales de los años veinte, cuando contaba ya con 50 años. Griffith, el gran director americano, también utilizó a numerosos hombres fuertes en su desafortunada «Intolerancia», al igual que hicieron los directores Eric Von Stroheim y el surrealista Jean Cocteau, quien lanzó a la fama, ya en los años treinta, al atleta francés Jean Marais, cuya figura alta y musculada provocaba oleadas de admiración entre las féminas.

#### EL MAS CELEBRE GALAN DE TODOS LOS TIEMPOS ENTRENABA CON PESAS

A los 16 años, Rudolf D'Antonguola, fue desechado en el ejército por estrecho de pecho. Poco después, emigraba a Nueva York y se apuntaba en un gimnasio. Cinco años más tarde iniciaba su andadura en Hollywood donde, en otro lustro, se convertía en el «guapo» más popular de toda la historia. Desgraciadamente, Rodolfo Valentino —su nombre artístico— murió de apendicitis en 1926 a los 31 años, cuando se hallaba en la cima de su gloria y de su desarrollo muscular! Pesaba casi 80 kilos para su 1,75 de estatura, y entrenaba con pesas dos horas diarias tres veces por semana. Sus brazos musculados y vascularizados provocaron desmayos femeninos en el «Hijo del Caid» y su cuerpo atlético el asombro en el «semistriptease» de «Monsieur Beaucaire».

Valentino inició una moda por las pesas y pronto hubo una pléyade de actores tan célebres por sus músculos como por la calidad de la interpretación. Douglas Fairbanks, cuya presencia llenó las pantallas en el período de tiempo comprendido entre las dos guerras mundiales, fue el primer prototipo del supermacho. Aparte de unos músculos fibrosos y alargados poseía nume-

rosas habilidades atléticas que le permitían saltar, correr, manejar la espada y efectuar acrobacias de todo tipo. Su apostura le convirtió en ídolo de las multitudes en la primera versión de «El ladrón de Bagdad», — protagonizada después por Sabú y Steve Reeves —, y mantuvo su figura de espadachín galante y seductor hasta «La última aventura de Don Juan», rodada ya a sus 50 bien llevados años. Otros actores que combinaron una excelente musculatura con notables dotes histriónicas fueron Gilbert Roland —de origen español, al parecer palentino— Ramón Novarro —mejicano, protagonista del primer «Ben Hur»— y el más célebre de los



**¿Recuerdan ustedes aquella película, con Tony Curtis, «No hagan olas»? El enorme culturista rubio que aparecía no era otro sino Dave Draper, que pronto abandonó el «séptimo arte».**

tarzanes, Johnny Weismuller, campeón olímpico de natación cuya carrera se extendió también hasta muy próxima la cincuentena.

#### LA EPOCA DE LAS COMEDIAS DE "TELEFONOS BLANCOS" Y LOS GALANES DE PASTEL

Durante el período de tiempo comprendido entre 1940 y 1960 el músculo pareció desaparecer de las pantallas. Eran momentos de galanes almidados de trajes ajustados y pañuelos impecables, como planchados y recién salidos del tinte. Se habían olvidado del cuerpo y los guiones se desarrollaban alrededor de ambientes de salones, lujosos hoteles, dormitorios impolutos y

bailes de etiqueta. Claro está que las chicas eran también muy semejantes y, asimismo, estaban condenadas a permanecer siempre vestidas. ¿Se imaginan ustedes a personajes como Cary Grant, Ronald Coman, Maurice Chevalier o Tyrone Power corriendo en bañador y dando saltos por la playa? Hoy nos llegarían a producir hilaridad y, por supuesto, no seducirían a nadie.

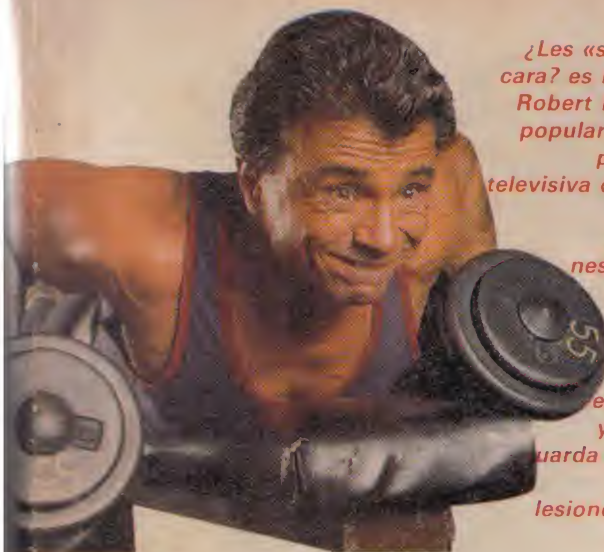
Sin embargo, a finales de aquella época, se empezó tímidamente a cultivar el cuerpo. Era un momento de grandes desarrollos económicos, de inusitada prosperidad y consumo abundante. Por añadidura, los nuevos galanes eran también grandes, apoteósicos, en muchos casos entrenados con pesas, cuyos beneficios disimulaban asegurando que los habían conseguido ¡montando a caballo y jugando al golf! —los más audaces—, el culturismo estaba considerado entonces como algo «underground», casi pornográfico —se permitían afirmar que hacían gimnasia sueca—. Charlton Heston —impresionante en «Ben Hur», aunque con muy poco músculo, y ya un poco trasnochado en su serie de «El planeta de los simios»— y Burt Lancaster —¡menuda forma en «El halcón y la flecha»!, y espectaculares para la época sus escenas de playa en «De aquí a la eternidad»—. Otros célebres hollywoodianos con músculos fueron Randolph Scott y Jeff Chandler —el torso del «indio cochise» se quedó grabado en la mente de todos los pesistas de la época—, y el guru sagrado de la pantalla, Marlon Brando, cuyos atuendos y los fornidos brazos de «La ley del silencio» y «Un tranvía llamado deseo» se alojaron en los corazones de quinceañeras, jóvenes y maduras de la época.

Por aquel entonces, se inició un regreso a los comienzos de los Maciste y los cortos de los forzudos de la «belle époque». Acababa de nacer una moda, que Hollywood no supo comprender y que encontró albergue en la renacida Cinecittà romana. Fueron los nuevos «peplum», el cine de «romanos», cuyos orígenes y desarrollo vamos a recrear en nuestras próximas líneas.

#### LAS PELICULAS "DE ROMANOS"

Nadie la quiso comprar en América y, al final, se decidió a hacerlo Joseph Levine. Poco después se convertía en el productor más importante de la época porque los beneficios producidos por «Hércules», película rodada duran-





**¿Les «suenan» esta cara? es la del actor Robert Blake, muy popular en España por su serie televisiva «Baretta» y otras producciones cinematográficas. Robert empezó como especialista, y su cuerpo guarda numerosas huellas y lesiones de aquel trabajo.**

sueldos y el estrellato basado en una forma corporal. «La entrada del dragón», le consiguió el récord del actor más pagado del mundo hasta la fecha, pues sus emolumentos ascendieron a la cifra de ¡2 millones de dólares de 1972!, algo que entonces pareció asombroso y que luego hemos visto ampliamente superado. El cine «made in Hong Kong» del superproductor Sir Run Run Shaw introdujo también a karatekas y judokas de físicos musculosos que durante otro lustro lograron llenar las taquillas de los cines y potenciar el desarrollo general de las artes marciales.

**EL "FENOMENO STALLONE" Y SUS EPIGONOS. LOS PERSONAJES "RAMBO" Y "ROCKY" SE CONVIERTEN EN PROTOTIPOS UNIVERSALES DE LOS SUEÑOS DEL HOMBRE DE LA CALLE**

Hacia 1980, el llamado cine tradicional estaba empezando a perder interés para el público común. Por un lado, la competencia de la televisión, ya con 30 o 40 años de existencia, y, por otro, el avance del video, que permitía tener a nuestra disposición el cine en casa, con la calidad y cantidad que deseáramos, habían puesto en dificultades a la «fabricación» de películas. Si añadimos a esto el enorme crecimiento económico del mundo industrializado, tendre-

mos consciencia clara de que los llamados filmes normales dejaban de llamar la atención al espectador medio. Se buscaba ahora, como en los antiguos juegos romanos, lo más espectacular e inaudito, lo mejor y lo más costoso. El actor ya no podía ser un hombre de la calle ligeramente magnificado —algo más alto que el promedio, un poco mejor parecido, con mayor capacidad de simpatía y decisión— pues la raza había mejorado tanto que galanes como Robert Redford o Rock Hudson, de carácter de fama cinematográfica, pasarian ahora por la calle absolutamente desapercibidos e incluso muchos podrían afirmar que se trataba de hombres normales y corrientes, bajitos incluso en el caso de Redford. Se necesitaba el superhombre, el gran héroe invenci-

**¿Que quién «ha producido» tanto hombre fuerte para el cine? ¡Pues Joe Weider, «el Master Blaster»! que aquí le vemos junto al actor Brad Harris y a la culturista y escritora Mae Mollica.**

ble, de recursos inauditos y emocionalidad implacable. ¿Dónde estaban, entonces esos personajes?, ¿Si es que existían? Los había, sí, en los gimnasios, naturalmente; en los lugares donde el cuerpo se cultiva y se fortalece, desarrollándose en ciertos casos y siempre que se cuente con una voluntad y una genética adecuadas, hasta límites y formas que ya parecen de origen sobrenatural.

Pero también ese momento, cuando el consumo estaba alcanzando unos niveles insospechados, cuando la oferta de bienes y servicios era tanta y tan variada que todos deseaban siquiera poder conseguir una pequeña parte de ese suculento pastel de los deseos, marcaba la necesaria aparición del sueño convertido en realidad, del individuo desconocido que gracias a su impulso y su capacidad de decisión conseguía hacer notorias unas cualidades que, precisamente, le permitían sacar a la luz nuestro estilo de sociedad actual.

En ese contexto apareció Silvestre Stallone y su «Rocky», cuyas peripecias iniciales relataremos después. Tras de muchos avatares, el chico italoamericano que gustaba de mantenerse en forma y tenía en mente desde su infancia poder ser «alguien», demostrar a sus amigos y familiares, a sus vecinos de barrio pobre, que conseguía lo que quería, vio el triunfo apoteósico de «Rocky» que fue la victoria de los marginados, y que dejó abierta la puerta de las esperanzas. A partir de entonces, el limpiabotas que boxeaba en sus ratos libres, el recadista que llevaba los paquetes corriendo para practicar o el oficinista que pergeñaba guiones a espaldas del jefe, se sintieron imbuidos de todos los derechos para poder soñar en que, un día, el mundo podría ser suyo. Por eso, el «Hollywood oficial» se rindió ante «Rocky Balboa» y



*El actor Clint Eastwood entre Betty y Joe Weider, sus amigos. Clint empezó también, como otros actores, siendo especialista, y debe mucho a las pesas el haberse hecho famoso.*



le concedió todos los honores. Desde 1975, quedaba oficializado el «sueño americano», y al socaire de Stallone aparecieron otro nombres o cimentaron su fama algunos que, antes, habían tocado timidamente esos temas. Uno de ellos, al que ahora se considera representante del «Fitness», del estar en forma para gozar de una salud superior y ser dueños de una presencia agradable y seductora, es el superpopular de todos los tiempos, Clint Eastwood, sin duda alguna el hombre más rico de to-

da la historia del cinematógrafo y que, paradójicamente, inició su carrera en Italia con aquella celeberrima serie de «Por un puñado de dólares» y el «Bueno, el feo y el malo», después de haber sido un especialista de escasa fortuna en California. Su vuelta a Estados Unidos, consagrado como uno de los clásicos del Oeste, y su caracterización de «Harry el Sucio», policía sin escrúpulos pero comprensivo y humano, muy en el gusto del espectador medio, le convirtió en una mina de oro para un cine que ya comenzaba a morir. Enseguida se hizo productor y pa-

só a formar parte de la leyenda americana, en la cual continúa, haciendo honor al título de este libro, pues sus músculos nunca han estado mejor ni más fuertes que a sus gloriosos y excepcionalmente bien llevados 60 años.

Volviendo al objeto principal de nuestro libro, Sylvester Stallone, diremos que su «Rocky» inició una carrera tan vertiginosa de éxito que le ha permitido llegar hasta la entrega número cinco. Mientras tanto, Stallone se sacó del cerebro otro personaje, que muy pronto se convirtió también en universal, a idéntica altura que la del boxea-



## EL HOY Y EL AYER

A la izquierda, los hermanos «Barbaros» —David y Peter Paul—, que probaron suerte en el séptimo arte, no con muy buenos resultados. A su lado, Steve Reeves, que marcó toda una época con su peculiar físico cuando aún la publicidad no era tan poderosa como lo es hoy día ¿Qué tenía Reeves?





LOS PRODUCTOS VICTORY L-CARNITINE Y AMINO  
5000. YA ESTAN A LA VENTA EN ESPAÑA  
¡PIDESELOS A TU PROVEEDOR HABITUAL!

# NEW! FACTORY

LA NUTRICION PARA ESTAR EN FORMA QUE SE ADELANTA A SU TIEMPO

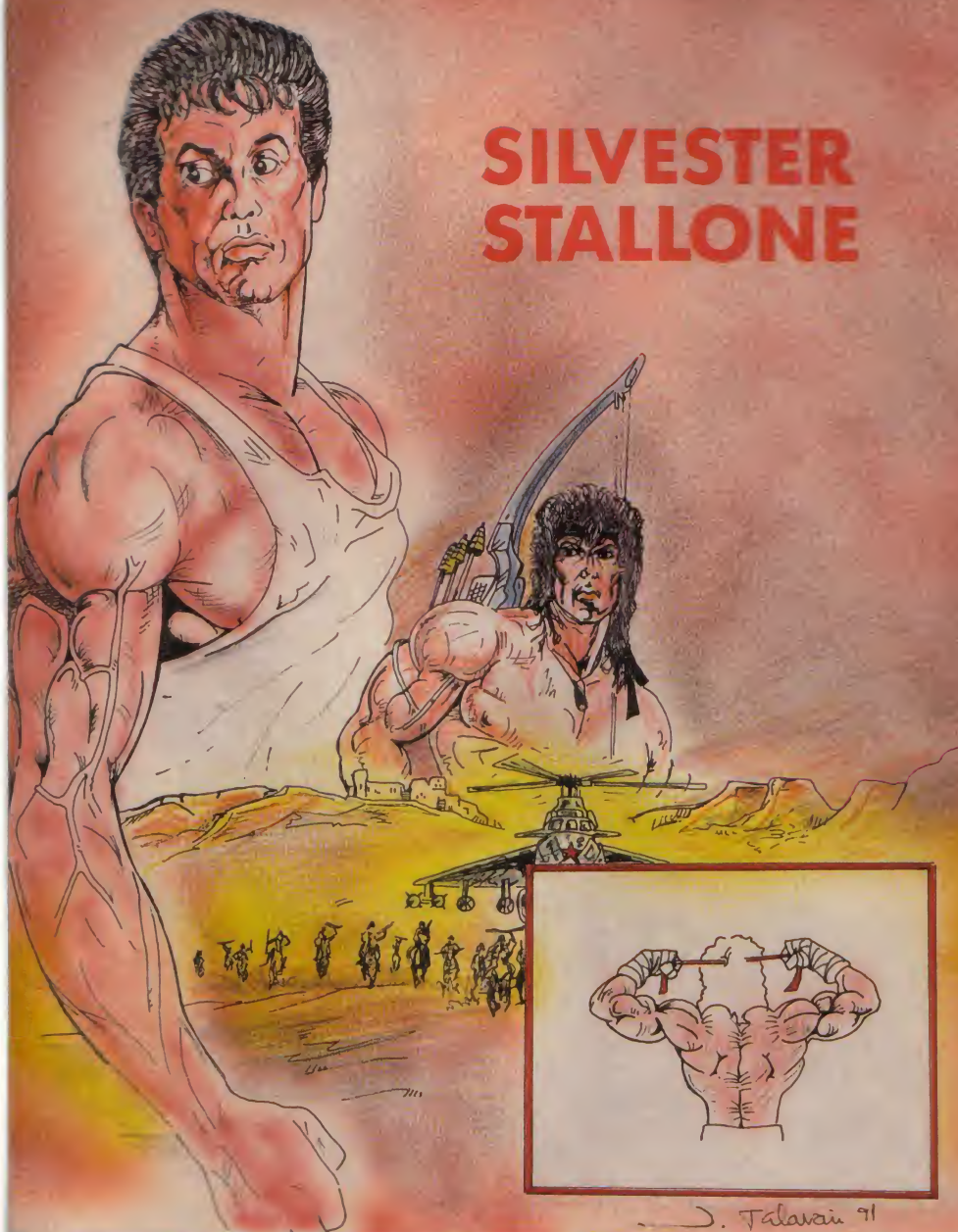


VICTORY 95%  
POWER  
YA A LA VENTA  
95% DE PROTEINA PURA  
SOLUBILIDAD PERFECTA  
CALIDAD INMEJORABLE  
• Bote 950 grs. 1.700 ptas. P.V.P.  
• Bote 700 grs. 2.200 ptas. P.V.P.

Joe Weider's  
**VICTORY**

Santiago Cordero, 17. 28029 MADRID.  
Tels.: 733 94 34-733 94 37  
Telex: 449992 MUS-E/Telefax: (91) 733 34 51

# SILVESTER STALLONE



ENCERRADO, RAMBO II, COBRA, ACORRALADO, RAMBO III, RAMBO IV



NECESITAMOS DISTRIBUIDORES  
Y/O REPRESENTANTES PARA VARIAS  
ZONAS DE ESPAÑA

**ABDOMINALES Y LUMBARES**  
**ABDOMINAL AND LOWER BACK MACHINE**

LARGO: 1.155 mm. - ANCHO: 925 mm. - ALTO: 1.850 mm.

**TELUU®**

Ctra. TOLEDO-AVILA km. 32,600 - Val de Sto. Domingo (Toledo) - Tel.: (925) 77 91 36 - Fax: 77 91 50

TALAVAGU

---

# SILVESTER STALLONE,

el hombre de la calle convertido en semidiós

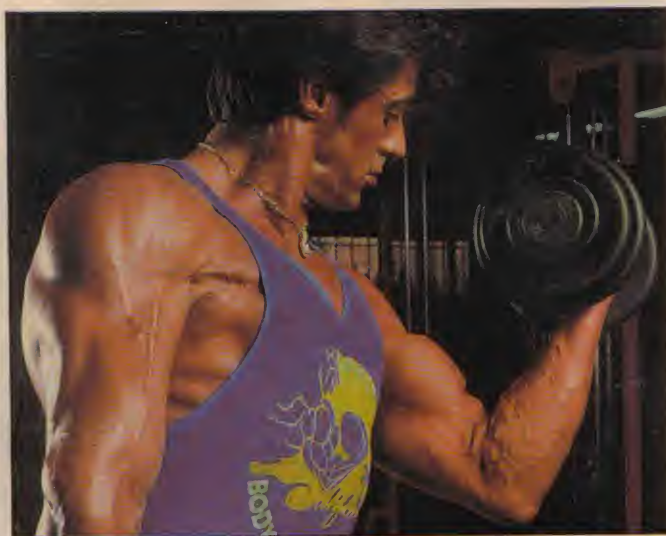
---



La bella  
BRIGITTE  
NIELSEN con  
el  
superfamoso  
STALLONE.



La gimnasia con pesas ha sido una base esencial en el triunfo de Stallone: a la vez de un soberbio físico ha forjado una mente sana, sólida y disciplinada con el entrenamiento constante.



embargo, que se reserva un as en la manga, que no va a cortar una fuente fácil de ingresos y de popularidad, puesto que, además, encarnar a esos personajes le obliga a mantener su grandiosa forma muscular, ésa por la que tanto ha luchado —entrenó bajo la dirección del Mr. Olympia, Franco Columbu, pagándole tres millones de pesetas por tres meses de entrenamiento— y que, al final, le proporcionó un cuerpo de semidiós que también ha formado parte muy importante de su atractivo para los públicos. Los espectadores quieren ver un Sylvester Stallone atlético y cargado de músculos, y se les hace difícil reconocerlo y admirarlo cuando se descuida y entrena a medio gas para protagonizar otro tipo de películas más convencionales. Su actuación se ha encasillado dentro de los roles heroicos, y no es sólo su interpretación fría y ligeramente inexpresiva lo que se busca, sino sus músculos, el relieve musitado de tronco y extremidades, las fibras que serpentean cuando Rambo se dispone a luchar contra sus enemigos o Rocky golpea la cabeza de sus adversarios.

Sylvester Stallone puede y debe permanecer ahí, en el Olimpo de los inmortales de la pantalla, convertido en figura legendaria que representa al atleta de siempre. Sabemos que nos está preparando una sorpresa, que pronto nos va a salir con un nuevo personaje luchador, al que encarnará con su habitual maestría y, por supuesto, con sus músculos más a punto que nunca. ■

## WEIGHT GAIN FORMULA Nº 7

**WEIDER**  
SPECIAL  
WEIGHT-GAINING  
FORMULA Nº 7  
CHOCOLATE / CHOCOLAT

**PLAN COMPLETO DE 15 DIAS PARA SUBIR DE PESO**

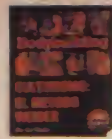
Incluye 14 botes de 22,5 g de producto y librito informativo

**PESO NETO DE UN BOTE DE 22,5 g 14 UNIDADES**

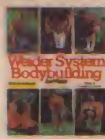
P.V.P. 4.985 ptas. (IVA incluido)

REF: PV-4

# DISTRIBUCIONES DEPORTIVAS



1 Joe Weider  
EL MÉTODO  
WEIDER  
Nuevas ediciones  
Precio con IVA: 4.200 ptas



2 Joe Weider  
THE WEIDER SYSTEM OF  
BODYBUILDING  
220 pág.  
Precio con IVA: 2.800 ptas



3 Rafael Santiago J. Talaván  
ATLAS DE MUSCULACIÓN  
Laminas reproducibles (anatomía  
en cuchi, lado posterior)  
Precio con IVA: 1.950 ptas



4 E. Barata  
GIMNASIA BÁSICA  
206 pág.  
Precio con IVA: 1.825 ptas



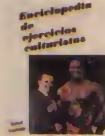
5 R. Calvo  
GIMNASIA CORRECTIVA  
108 pág.  
Precio con IVA: 2.275 ptas



6 Joe Weider  
CULTURISMO DE  
COMPETICIÓN  
140 pág.  
Precio con IVA: 2.275 ptas



7 Ben Weider R. Kennedy  
PUMPING UP  
100 pág.  
Precio con IVA: 2.400 ptas



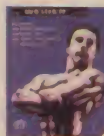
8 Rafael Santiago  
ENCICLOPEDIA DE  
EJERCICIOS CULTURISTAS  
220 pág.  
Precio con IVA: 1.400 ptas



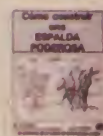
9 Rafael Santiago  
CULTURISMO BÁSICO  
144 pág.  
Precio con IVA: 1.400 ptas



10 Clara Casado  
COMA CUANTO QUIERA  
CONTROLANDO LAS CALORÍAS  
128 pág.  
Precio con IVA: 1.250 ptas



11 Joe Weider  
THE WEIDER SYSTEM  
72 pág. (8 posters)  
Precio con IVA: 2.300 ptas



12 Joe Weider  
COMO CONSTRUIR UNA  
ESPALDA PODEROSA  
140 pág.  
Precio con IVA: 2.300 ptas



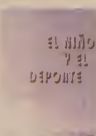
13 Joe Weider  
CONSTRUYA UN  
PODEROSO CUELLO  
100 pág.  
Precio con IVA: 500 ptas



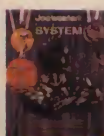
14 Joe Weider  
CONSTRUYA UNOS  
PODEROSOS GEMELOS  
100 pág.  
Precio con IVA: 500 ptas



15 Equipo Chirre  
MANUAL PRÁCTICO DEL  
CULTURISTA  
128 pág.  
Precio con IVA: 1.300 ptas



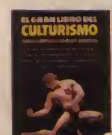
16 Dr. Marcos Becerra  
EL NIÑO  
Y EL DEPORTE  
272 pág. (ilustr., etc.)  
Precio con IVA: 2.300 ptas



17 Joe Weider  
THE WEIDER SYSTEM  
3 cursos (3 anatomías, 6 p.)  
Precio con IVA: 1.800 ptas



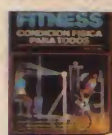
18 Giovanni Conti  
UN SUPERCUERPO  
EN NUEVE SEMANAS  
102 pág.  
Precio con IVA: 2.500 ptas



19 Giovanni Conti  
EL GRAN LIBRO DEL  
CULTURISMO  
100 pág.  
Precio con IVA: 2.500 ptas



20 Bill Pearl Gary  
T. Moore  
LA MUSCULACIÓN  
Con miles de dibujos  
Precio con IVA: 4.200 ptas



21 P. Scotty  
FITNESS  
(En prensa)  
Precio con IVA: 1.500 ptas



22 J. Marcos M. Villena  
J. Rosas  
CULTURISMO PRÁCTICO  
140 pág.  
Precio con IVA: 1.720 ptas



23 J. Vilas  
CULTURISMO MODERNO  
96 pág.  
Precio con IVA: 2.800 ptas



24 José Vilas  
TRATADO CULTURISTA  
344 pág.  
Precio con IVA: 2.500 ptas



25 M. Fisher  
CULTURA FÍSICA  
DE FUERZA  
100 pág.  
Precio con IVA: 1.000 ptas



26 C. Caplet P. Caplet y  
J. Caplet Maurer  
ALIMENTACIÓN Y N. DEL DEP.  
280 pág.  
Precio con IVA: 1.800 ptas



27 A. F. Giff y I. Beard  
DEPORTE Y  
ALIMENTACIÓN  
364 pág.  
Precio con IVA: 1.825 ptas



28 Dr. Franco Columbu  
LA NUTRICIÓN DEL  
CULTURISTA  
348 pág.  
Precio con IVA: 1.800 ptas



29 R. Passwater  
SUPERNUTRICIÓN  
320 pág.  
Precio con IVA: 1.875 ptas



30 Dr. André Passwater  
TU SALUD POR LA DIETÉTICA  
Y LA ALIMENTACIÓN SANA  
400 pág.  
Precio con IVA: 2.370 ptas



31 J. Vilas  
CULTURISMO  
100 pág.  
Precio con IVA: 1.800 ptas



32 J. Vilas  
CULTURISMO  
100 pág.  
Precio con IVA: 1.800 ptas



33 Patrick Pichard  
LA ALIMENTACIÓN  
DEL DEPORTISTA  
186 pág.  
Precio con IVA: 1.750 ptas



34 Marco Pardo  
EN FORMA AL 100%  
128 pág.  
Precio con IVA: 700 ptas



35 Enrico Falloni y G. Pardo  
CURSO COMPLETO  
DEL CULTURISMO  
160 pág.  
Precio con IVA: 1.250 ptas



36 Misa Carmagnin  
y Giovanni Conti  
CULTURISMO FEMENINO  
140 pág.  
Precio con IVA: 2.250 ptas



37 J. Vilas  
CULTURISMO  
100 pág.  
Precio con IVA: 1.800 ptas



38 J. Vilas  
CULTURISMO  
100 pág.  
Precio con IVA: 1.800 ptas



39 J. Vilas  
CULTURISMO  
100 pág.  
Precio con IVA: 1.800 ptas



40 J. Vilas  
CULTURISMO  
100 pág.  
Precio con IVA: 1.800 ptas



41 Claudia Masutti  
y Gloria Rossi  
LA COCINA DIETÉTICA  
160 pág.  
Precio con IVA: 1.800 ptas



42 Clara Casado  
LA COCINA  
ADELGAZANTE  
160 pág.  
Precio con IVA: 1.800 ptas



LOSE  
CESAR, Y TAM-  
BIEN SUBE EL  
PAU Y...

RESUMEN → EL JOVEN BRUCE BANNER ESPERABA TRANQUILAMENTE EL BUS, CUANDO...

1 BUS

¡CHICOS,  
SABÉIS QUE  
A SUBIR LA  
PROTEÍNA

2

¡LA PROTEÍNA!  
NO, NO LA PR  
TEÍNA NO, NO  
PUEDE SER!

NO PODRE  
TOMAR NA,  
NO ES JUSTO,  
NO!

# HUMOR FERRIGNO

IN LO  
PUEDO CONTE-  
NER NO..  
N...N...!

¡NO!  
NO PUEDEN CON-  
TENER A HULK

GRRR!

3

iUNA!

4

LENE

ii EL  
PANTALÓN!!

# CORTEN!!!

BRRR, SIEMPRE  
16URL

5

¡EJEN, YO YA  
LE DUE QUE ME  
APRETABAN UN POCO!  
¡ESTU...!

¡PUF, HA-  
BER MAQUILLAJE  
QUE LE PONGAN  
ESA "VENA" BIEN  
PEGADA...!

Fin!

# LOU FERRIGNO: el triunfo de la voluntad constructora



LOU FERRIGNO

## De la sordera y la timidez a ser el "Hércules" más desarrollado de la historia del cine

Lou Ferrigno nació en uno de los barrios más duros de Brooklyn, hace ahora 39 años. Su padre, capitán de la policía de Nueva York, es un hombre acostumbrado a vivir con el peligro y a mantener su cuerpo siempre en forma. Desde muy joven trabajó con las pesas e inculcó a su hijo el amor por

el deporte. Desgraciadamente, una infección infantil privó a Lou del sentido del oído. La sordera le produjo una gran timidez, una dificultad de relación con los demás, que se traducía en una cierta aprensión cuando llegaba el momento de pasarse por la escuela. Ferrigno no quería reunirse con los demás niños,

que se burlaban de él y le gastaban bromas pesadas. Por eso, cuando su padre le convenció para que desarrollara su cuerpo, se dispuso a hacerlo con avidez.

A los 15 años, ya pesaba 80 kilos y tenía 40 centímetros de brazo. Había crecido mucho, rebasaba entonces el 1,85 y sus músculos, avivados por el



# DO YOU KNOW YOUR STYLE?

¡Pide tu Style Book  
AHORA!

BUSCAMOS DISTRIBUIDORES  
SEVILLA, CORDOBA, GRANADA,  
GALICIA, BARCELONA, MURCIA,  
BILBAO Y SANTANDER.

- Una visión completa de la ropa de entrenamiento del equipo Better Bodies
- El Style Book está lleno de fotos exclusivas de la meca del culturismo en California.
- Más de 15 culturistas profesionales os enseñan lo mejor del momento.

**TEAM**  
BETTER BODIES®  
WORKOUT GEAR

■ ¡ENVIAME EL STYLE BOOK AHORA! ■

Rellena el siguiente cupón y envíalo

junto con 375 ptas. en sellos a:

BETTER BODIES SPAIN  
ANICETO MARINAS, 100  
28008 MADRID  
Tfno.: (91) 542 80 47  
Fax: (91) 542 63 53

Nombres: .....  
Dirección: .....  
Código Postal: ..... Población: .....  
Teléfono: .....  
País: .....

**GET IT NOW!**



# SUPER-VIDEOS

Mr. Olympia 1990 y Miss Olympia 1990



NO TE PIERDAS ESTOS DOS SUPER-VIDEOS  
PARA TU COLECCION: ¡UN MR. OLYMPIA '90 Y  
UNA MISS OLYMPIA '90 INOLVIDABLES EN LA HIS-  
TORIA DEL FISICOCULTURISMO! (También los del año pasado)

- ☐ MR. OLYMPIA 1990 ..... P.V.P. (con IVA incluido) 5.990 Ptas.
- ☐ MISS OLYMPIA 1990 ..... P.V.P. (con IVA incluido) 5.990 Ptas.
- ☐ MR. OLYMPIA 1989 ..... P.V.P. (con IVA incluido) 5.990 Ptas.
- ☐ MISS OLYMPIA 1989 ..... P.V.P. (con IVA incluido) 5.990 Ptas.

**TOTAL P.V.P. (con IVA incluido) ..... Ptas.**

*\* Sustituye con una X las elegidas*

Escribir a **DISTRIBUCIONES DEPORTIVAS MUSCLE:**

Sgo. Cordero, 17. 28029 MADRID. Tels.: 733 43 08 - 733 93 43

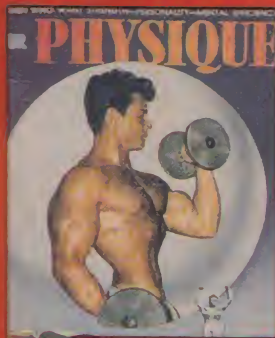
Fax: 733 34 51

D. .... Domicilio ..... Localidad .....

C.P. .... Teléfono .....

• FORMA DE PAGO: GIRO ☐ / TALÓN ☐ \* SISTEMAS: VHS ☐ ó BETA ☐ NO SE SIRVEN CONTRA REEMBOLSO





Una portada histórica: «Your Physique» nos muestra un Reeves en plena adolescencia.



Grimek y Reeves en un polémico trofeo: USA 1949.



desde el infierno», que decepcionó a sus admiradores —esperaban verle mostrando sus músculos y allí no había nada de eso— y no satisfizo a la crítica, aunque se tratase de un producto realizado con suficiente dignidad. A partir de entonces —1969— Reeves y su esposa se encerraron en su rancho, efectuando esporádicas apariciones en California y, ocasionalmente, fuera del país —en España tuvimos la ocasión de contemplar a un Reeves ya envejecido, en 1976—.

En la actualidad lleva una existencia solitaria y únicamente se reúne con vaqueros y granjeros de los alrededores. Pasa el día montando a caballo, y haciendo ejercicio aerobio. Recientemente, ayudó a popularizar el «Power walking», o sistema de caminar con cargas en las

manos. Las fotografías le mostraban físicamente recuperado y en una forma no muy lejana a la de sus últimas películas.

Steve Reeves es una leyenda viva del músculo y el hombre que más ayudó a popularizarlo en un tiempo de culturismo de catacumbas. Se adelantó a su época y quizás no pudo extraer el fruto que sus notabilísimas condiciones físicas le habrían permitido obtener. Sin embargo, Steve Reeves fue el pionero del músculo y debemos estarle reconocidos por ello. ■

Arriba, un Reeves cinematográfico, que parecía poseerlo todo, en acción. A la derecha: Steve Reeves, hoy día, practicando aerobios con pesas.





# WEIDER® INTERNATIONAL MACHINE

Joe Weider  
presenta las  
máquinas  
internacionales  
que forjan  
a los grandes  
campeones.

FINANCIACIÓN • PAGO CON FACILIDADES  
• CONSULTE CON NUESTRO DEPARTAMENTO  
COMERCIAL: Tel.: 733 43 08/1 • 733 94 34/7  
Fax: 733 34 51



▲ BANCO  
DE PRESS

BANCO ABDOMINAL  
ANATOMICO ▼



◀ POLEA  
SUPERIOR



MAQUINA ▶  
DE PECTORAL

▲ BANCO  
INCLINADO

Nota: Las máquinas de la línea básica continúan vendiéndose.

**MUY IMPORTANTE:** En sus pedidos no deje de indicar su número de teléfono para ofrecerle un mejor servicio. Solicite catálogo y presupuestos sin compromiso.  
**WEIDER** Santiago Cordero, 17. 28029 MADRID.  
Tels.: 733 93 43-733 94 34/37. Fax: 733 34 51.



# DOLPH LUNDGREN

## EL FISICO DEL FUTURO

Era un sueco de estatura gigante, prestancia de semidiós y fríos ojos azules. Su entrenamiento y capacidad atlética le habían proporcionado ya el título de Europa de los pesos pesados de la especialidad de «Full Contact». En 1983 se había trasladado a Nueva York con la intención de abrirse un camino más amplio y, mientras llegaba la hora del triunfo, entrenaba en un gimnasio con el fin de mantenerse en la mejor forma posible.

Silvester Stallone pasó por allí y se fijó en Dolph Lundgren. Estaba buscando un antagonista para su «Rocky IV», alguien que pudiera encarnar la imagen de la «gran bestia rubia», del gigantesco y casi cibernético boxeador ruso que iría a proporcionarle la pelea más dura y difícil de su vida. Dolph sólo pesaba 90 kilos para su 1,95 de estatura, aunque estaba sumamente musculado. «Es demasiado alto», le dijeron a «Rocky», «te va a empequeñecer». «Eso es lo que quiero», contestó Stallone, e, inmediatamente, habló con Dolph, animado por la intención de contratarle para su nueva película.

«Rocky» puso como condición que los dos entrenaran juntos. Dolph tenía que conseguir en poco tiempo la masa muscular necesaria para impresionar a los espectadores con su diferencia de corpulencia y envergadura sobre Stallone.

«Rocky» sabía muy bien lo que había que hacer y, al final, el gigante sueco acabó pesando 110 kilos de músculo sólido, asumiendo la caracterización perfecta de Iván Drago, el invencible boxeador soviético entrenado con computadoras y alimentado con productos sintéticos.

La película resultó un éxito y se convirtió en una mina de oro para el sueco gigante. Inmediatamente después, Dolph Lundgren realizó una gira de promoción por el mundo recibiendo los aplausos de sus admiradores y los desmayos de las chicas que veían en Dolph el privilegiado macho imposible, por tan perfecto y lejano.

Un cómic se estaba haciendo entonces enormemente popular. Se trataba de la serie «Máster del Universo».

Su protagonista, el bondadoso y superpreparado He-Man, no podía encarnarse en otro que en Dolph. El sueco apareció en el film con extraordinaria calidad muscular y un aspecto que ya no parecía de este mundo. Había bajado a 108 kilos, pero con unos músculos superdefinidos y vascularizados hasta el punto de que muchos expertos aseguraron que, de quererlo, un sólo año de preparación le bastaría para presentarse al Mr. Olympia y convertirse en el auténtico rival de Lee Haney.

Sin embargo, el cine ha seguido interesado por Dolph y éste ha tenido que dedicarse en profundidad a la pantalla descuidando un poco el desarrollo muscular. Su última película, de gran éxito popular, «El ángel de la muerte», le ha mostrado con 95 kilos y un aspecto sumamente estilizado y moderno. Al parecer, se le prepara un lanzamiento estelar que pretende hacerle entrar en competición con los dos sagrados monstruos, Arnold y Stallone. ¿Por qué no, pues, un tercio de leyenda? ■

**Dolph Lundgren**  
(Master del Universo), junto con la increíblemente juvenil Betty Weider.



Encontrarse con una de las grandes celebridades del cine es siempre algo fantástico.

Y todavía resulta más excepcional cuando podemos verle cara a cara, hablar con él, encontrarle tan familiar como el supermercado de la esquina o el vendedor de periódicos del barrio. Aunque uno se encuentre ya habituado a ver las imágenes de los grandes actores en la pantalla de televisión, no es lo mismo estar a su lado, conversando de tú a tú.

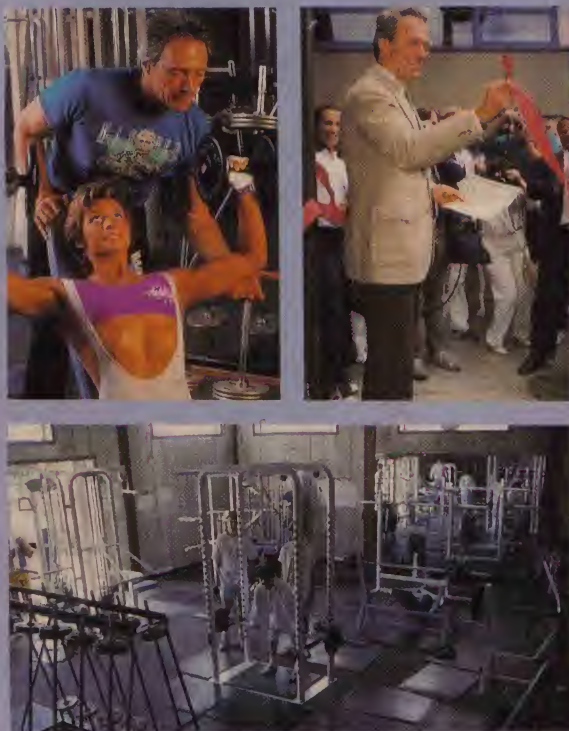
En este caso, se trata del «Inspector Harry», cuyo nombre cinematográfico es Clint Eastwood. Un hombre alto, muy apuesto, excepcionalmente cuidado y con un grado de capacidad física que resulta imposible creer cuando nos dice que tiene 60 años.

¿A qué se debe esta perenne y excepcional juventud cuyo único signo de madurez está en los surcos de la cara? Sin duda alguna, al estilo de vida sana que ha llevado desde siempre. «Nunca he dejado de entrenar», nos relata el mismo, «y dedico casi todos los días más de una hora a la práctica de la musculación que, aparte, complemento con "jogging", corriendo a lo largo de la playa o por los bosques, aunque el tiempo no sea propicio.» Así se expresa Clint, para quien la cultura física constituye una forma de vida. «Siempre he entrenado», afirma, «incluso desde antes de ir al Servicio Militar —lo hizo a principios de los años cincuenta— hacia fondos, dominadas y demás ejercicios donde no se utilizan cargas adicionales. Pero en el ejército descubrí las pesas y los aparatos, el sistema que hoy llamamos culturismo. Yo no tenía la intención de prepararme para competir y de aumentar enormemente mi tamaño muscular, pero enseguida me di cuenta de que las pesas constituían el medio más idóneo para mantener la fuerza y una buena condición física».

Clint no se entrena únicamente para tener un buen aspecto; piensa, sobre todo, en la salud y es por eso por lo que se preocupa enormemente de la dietética. Es curioso que ya en la época en que la serie televisiva *Rawhide* le permitió iniciar su carrera de actor, fuera entrevistado por la *TV Guide* y respondiera así a las cuestiones de la puesta en forma: «No abuséis de los azúcares, sobre todo de los productos de pastelería, tomad frutas y legumbres frescas, controlad vuestro peso con una báscula personal, no

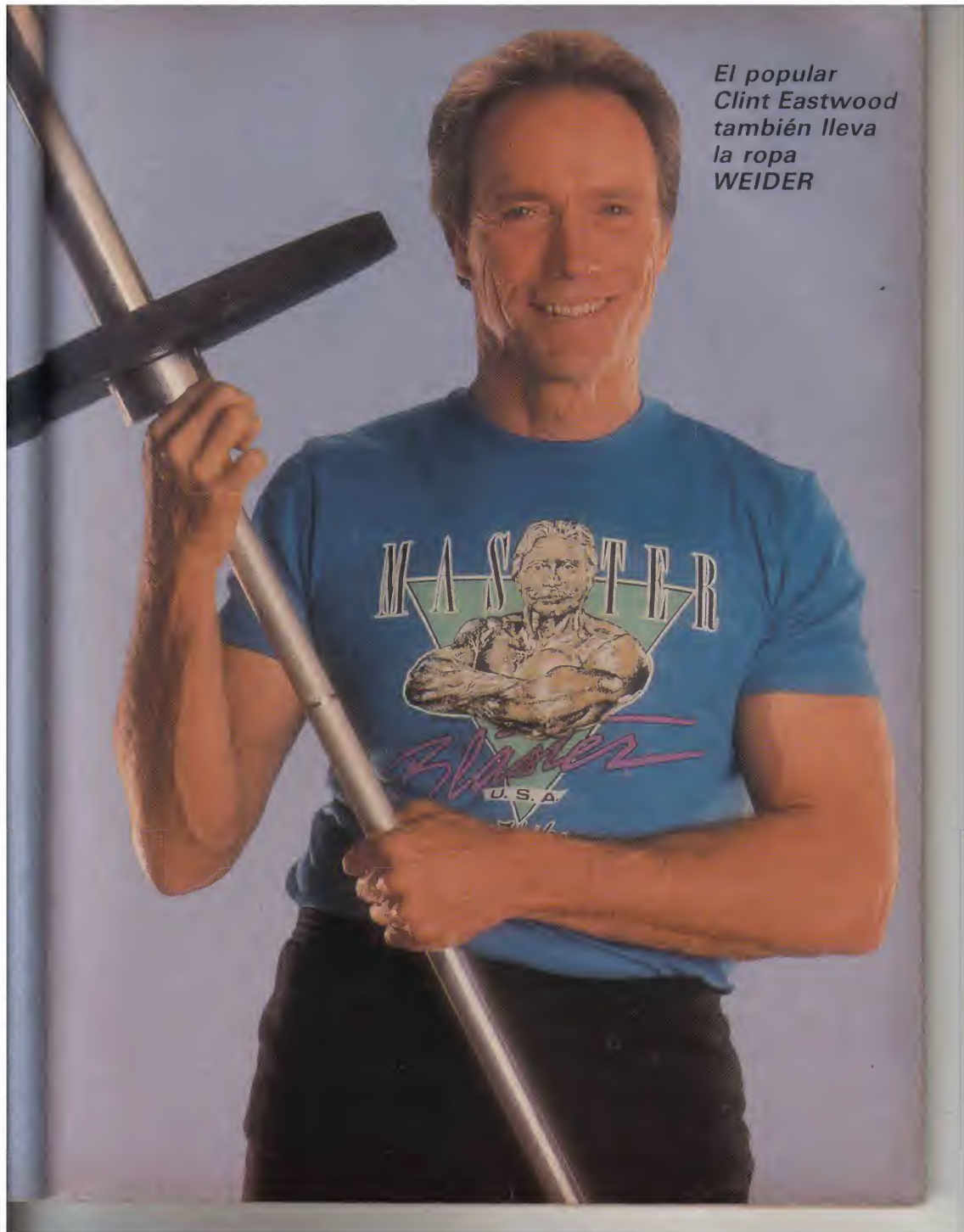
# EL "INSPECTOR HARRY" HACE CULTURISMO Y SE LO TOMA EN SERIO

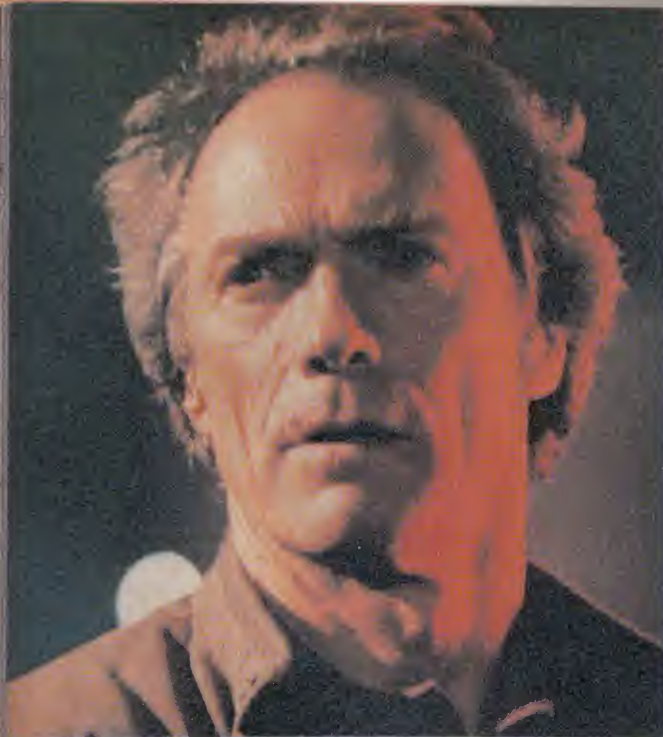
Por BILL DOBBINS





El popular  
Clint Eastwood  
también lleva  
la ropa  
WEIDER





**«Agradezco — dice Clint refiriéndose a su gimnasio de Carmel — a todos los que han participado en la realización de esta obra. Asimismo, invito a los lectores de esta revista a desarrollar programas semejantes en los pueblos donde vivan».**

para remediar la situación. En primer lugar, he creído razonable instalar una sala de musculación. El problema más grave era la falta de presupuesto. Por casualidad, hablé con Arnold Schwarzenegger y éste me propuso una solución.»

Arnold y Clint esquian juntos en Sun Valley y en uno de esos encuentros Clint le expuso el problema. Arnold sabía que Joe Gold deseaba instalarse en nuevos locales y quería desembarazarse de una parte del material de pesas. Clint se puso en contacto con Joe y éste se puso de acuerdo para regalarle el exceso de material. Joe, a su vez, habló con Mike

Hays y Steve Pace, famosos instaladores de gimnasios, que le hicieron proposiciones muy interesantes y, finalmente, Clint Eastwood se encontró con Joe Weider en la inauguración de un nuevo gimnasio «World». Cuando Weider se enteró del proyecto, se dispuso inmediatamente a enviar material para el centro de musculación para los jóvenes de Carmel.

#### **CLINT EASTWOOD. EL ACTOR MAS RICO DE TODOS LOS TIEMPOS**

«El gimnasio de Carmel ha tenido un gran éxito», dice Clint. «Está situa-

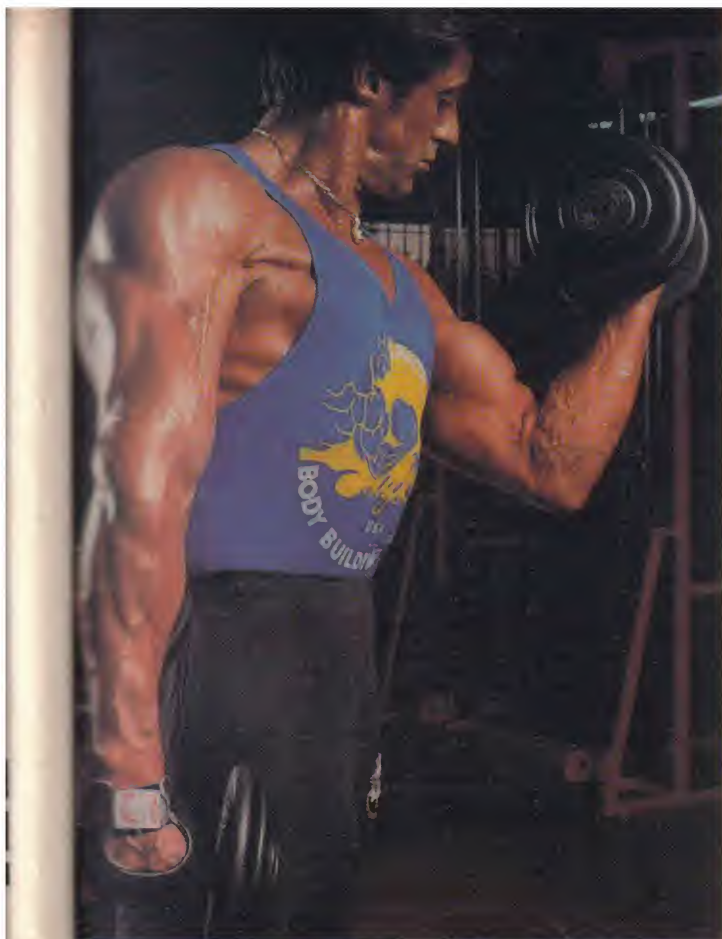
do junto a la comisaria y vienen muchos policías a entrenar y dan consejos a los jóvenes. También disponemos de un entrenador a jornada completa y hay muchos equipos y escuelas que vienen a trabajarse.» Clint ha llevado a la realidad al dotar a su pueblo de una sala de musculación las cualidades desarrolladas por el entrenamiento, como son el carácter, la autodisciplina y el autocontrol.

«Una de las grandes cualidades de la vida es poder sentirse bien sin la ropa. Cuando estamos en forma, cuando nos sentimos satisfechos de como somos, nuestra capacidad energética está al máximo. Aparecen así una confianza superior, un espíritu de empresa y el sentido de vuestro propio valor e identidad», enfatiza Clint.

Hemos de decir a nuestros lectores que, tras el éxito de las películas de *Harry el Sucio*, Clint se convirtió en productor de sus filmes, creando una firma que inmediatamente atrajo capital. Sus cintas han tenido siempre un éxito extraordinario porque reflejan los personajes en que la mayor parte de las personas desearían convertirse. Eastwood es, además, un actor que no molesta a nadie, que ha conseguido ganarse el apoyo y la estima de la inmensa mayoría de los espectadores, que aprecian su condición de hombre noble con el mérito añadido de haber empezado su carrera desde abajo, sin apoyos ni dinero, como un simple especialista y doble de acción en las películas californianas de los años cincuenta y sesenta. Al final, su afortunado viaje a Italia y su consagración como rey del «western spaghetti», le permitió regresar a su patria como triunfador. Y hasta el momento, las películas de Clint han efectuado una recaudación de ¡casi doscientos mil millones de pesetas!, lo que le ha convertido en el actor más rico del mundo de todos los tiempos.

«Agradezco», dice Clint en sus palabras finales, refiriéndose a su muy querido proyecto del gimnasio de Carmel, «a todos los que han participado en la realización de esta obra. Asimismo, quisiera interesar a todos los lectores de *Muscle Fitness* para que intentaran desarrollar un programa semejante en los pueblos donde vivan. La célebre cita de "Mente sana en cuerpo sano" sigue siendo tan valiosa ahora como en los tiempos de la Grecia Clásica, y yo no creo que pueda existir una técnica superior al culturismo cuando se trata de desarrollar un cuerpo más fuerte y más sano». ■





Balboa. En «Rocky I» (1976), Balboa, un boxeador de un club de segunda categoría de Filadelfia, llega a aguantar al campeón del mundo a través de su determinación, su coraje y el consumo de huevos crudos. En «Rocky II» (1979), consigue el título de campeón mundial de los Pesos Pesados.

Rocky es uno de los ejemplos más perfectos del «Sueño americano». En la actualidad, es uno de los hombres más populares de USA y los instructores de aeróbicos po-

nen el tema de «Rocky» para electrizar a sus pupilos. Los entrenadores hablan a sus deportistas del coraje de Balboa cuando tienen que salir al campo. Y Stallone, continúa, película tras película, luchando por su honor y por sus sueños contra adversarios que aplastarían como a un insecto a un hombre normal. Y, película tras película, «Rocky» sale triunfador. Como Joe Weider, Rocky se ha convertido en un ejemplo y una inspiración para millones de personas de todo el mundo.



*Stallone tiene un físico excepcional: esbelto, musculado y sin una gota de grasa. Aquí se le ve recibiendo la ayuda de Dolph Lundgren, el temible gigante sueco que interpreta el papel del boxeador ruso en la película de próxima aparición: «Rocky IV».*



# **¡STALLONE NO ACEPTO UNA OFERTA DE 50 MILLONES DE PESETAS CUANDO SOLO TENIA SEIS MIL EN EL BANCO!**

La historia de Sylvester Stallone es muy parecida a la de Rocky. Buscando hacerse un lugar como actor y como guionista, Stallone se mantuvo trabajando de acomodador en un cine y limpiando la jaula de los leones del Zoo de Nueva York. Cuando estaba a punto de hacer el primer Rocky, tenía a su mujer embarazada y 40 dólares



en el Banco. No obstante, tuvo el coraje de declinar una oferta de ¡50 millones de pesetas! por el guión, debido a que los productores querían un nombre conocido como intérprete.

Es normal que millones de personas se identifiquen con la lucha de Rocky para ir desde la pobreza hasta la riqueza, desde la ineptitud física hasta la maestría y el éxito. El primer Rocky recaudó en taquilla ¡58 millones de dólares!, algo muy fuerte, incluso para ahora. «Rocky I» se llevó diez nominamientos para el Oscar y, junto con «Rocky II», hizo multimillonario a Stallone. Y «Rocky III», donde Balboa pierde y vuelve a ganar el campeonato de los Pesos Pesados, recaudó ¡16 millones de dólares en sus cuatro primeros días de exhibición!

Stallone se hizo director con «Staying Alive», donde convirtió a Travolta en un atleta vencedor de las circunstancias que

se le oponían. Luego vino «Acorralado», y ahora «Rambo» o «Acorralado II», que en Estados Unidos ha recaudado ¡30 millones de dólares en sólo seis días! A primeros de año tendremos «Rocky IV», y ya se está hablando de otra película «Over the Top» —en la cima—, sobre un luchador de primera magnitud. Stallone, junto con Marlon Brando y Clint Eastwood, se ha convertido en el actor más pagado del mundo —cobra por actor, por guionista y por beneficios— y no sale al año por menos de ¡1.000 millones de pesetas!

«He tenido mucha suerte», dice Stallone poniendo voz de mafioso. Aunque habla muy bien, Stallone debe pronunciar lenta y deliberadamente. Al nacer con la ayuda del fórceps en un hospital de caridad de Nueva York tuvo la mala suerte de que le cortasen un nervio facial, lo que le paralizó una parte de sus labios, su lengua y su barbilla.

## UN MUNDO NUEVO PARA CONQUISTAR

«He ganado mucho dinero y he obtenido un gran éxito. Pero todavía no me siento lleno. Mentalmente, he conseguido muchas cosas. He conquistado mi mundo. Pero físicamente siempre hay otra frontera.»

Ahí anda Stallone ahora. En busca de su última frontera: el Culturismo. De acuerdo con él mismo, una vez que has alcanzado la cima del Culturismo, te conviertes en adicto y nunca dejas de practicarlo.

Stallone cree que cualquiera puede tener la voluntad para convertirse en algo grande: «Todos nosotros poseemos unos grandes cuerpos —afirma calladamente—, simplemente es cuestión de remover los excesos que los recubren o los ocultan. Me costó un poco encontrar el mejor método, ya que yo no sabía cómo hay que mezclar las comidas y las vitaminas para obtener los mejores



presionantes y al trabajar sus tríceps puede dar a sus brazos impresionante. También da prioridad a su pecho, ya que reconoce la importancia del aspecto para un actor. «Me gusta más trabajar el pectoral superior que el inferior, porque el inferior da un aspecto más pesado —nos asegura—, lo que es necesario para la competición, pero no para el cine. Yo necesito una presencia esbelta y nervuda, como la de un boxeador o la de las viejas estatuas romanas: planas, densas y con pectorales recortados.»

Stallone entrena sus piernas en una máquina inventada por George Pitasek. Es una especie de soportes de Sentadilla, donde la espalda queda apoyada de forma que el atleta no puede hacer trampa con ella. Así se evita el peligro de lesión, algo muy importante para Stallone, porque, aparte del riesgo de estropear el cuerpo, está el paralizar una producción y perder millones de pesetas cada día. Rocky también trabaja sus gemelos y hace extensiones de piernas —muchas—. «Con eso no voy a conseguir unas piernas ciclópeas, pero sí un aspecto longilíneo, que se ve bien vestido y, además, da muchas estriaciones.»

#### **TRABAJO DURO DISCIPLINADO: LA CLAVE DEL ÉXITO**

Esta superestrella no nació con una genética adecuada. A los trece años medía 1,50 metros y pesaba 45 kilos. Pero entonces, cuando casi todos los chicos andan jugando por las calles, Stallone se iba a los gimnasios para ver entrenar a la gente.

Cuando Rocky empezó a entrenar, en seguida se reveló como un culturista. «Tenía un instructor que me dijo que cuando uno sacaba la cabeza por encima de la multitud todo el mundo quería cortar esa cabeza —explica Stallone—. Hay que ser muy audaz para seguir caminando con la cabeza erguida. Uno entra en una tierra donde sólo los fuertes pueden continuar. Pero una vez que has entrado hay muchos que te siguen.»

Stallone es un adicto a las pesas, un perfeccionista y un fanático de la salud. «Rocky es el hombre con más disciplina que he conocido —dice su guardaespaldas Gary Compton—. Nunca come tarde, no toma nada entre horas y tampoco come demasiado.»

#### **EN EL GIMNASIO**

Stallone entrena a tope y el sudor empapa por completo su rostro y su cuerpo. En sus primeras películas estaba pasado de peso. En «Rocky I» pesaba 80 kilos; en «Rocky II», 90, su máximo peso corporal, y para «Rocky III» bajó a 75 kilos —con definición máxima—, y en «Rocky IV» le veremos con la mayor condición física de su vida: 78 kilos con definición y relieve extremos.

Las medidas de Stallone en «Acorralado II» fueron aproximadamente las siguientes: 125 de pecho, 80 de cintura y 43 de brazo. Su porcentaje de grasa no pasaba del 4,5 por 100. Y su estatura anda ligeramente por encima del 1,75 metros.

Stallone cree firmemente en las palabras del filósofo griego Platón: «Para ser un hombre completo hay que desarrollar por igual el cuerpo y la mente».

Rocky sabe muy bien que el estilo de vida Weider produce adicción, porque a medida que uno va construyendo su cuerpo se va dando cuenta de la importancia que tiene el comer bien, alejarse de las drogas y hacer únicamente las cosas que son beneficiosas para la salud. El Culturismo no sólo cambia nuestro cuerpo, sino toda la vida.

«Eso es como cuando se compra un reloj barato —explica Rocky—, si se rompe no se arregla. Pero cuando se empieza a entrenar el cuerpo es como un reloj caro o una joya. Hay que tener mucho cuidado con él.

»Cuando se ven resultados —continúa Stallone— uno acaba diciendo no a una hamburguesa grasienta. ¡Ahora se fija uno en el cuerpo! ¡Es como un juego de investigación! ¿Cómo puedo hacerlo cada vez mejor? Esto es una historia interminable. Es lo que me gusta del Culturismo. El que no hay una línea final. El que nunca se acaba.» Termina el gran Rocky prometiéndonos una continuación en la que nos hable sobre sus entrenamientos.

#### **LO QUE DICE FRANCO COLUMBU DEL ENTRENAMIENTO DE ROCKY**

Silvester Stallone había entrenado con Columbu para ponerse en forma para «Rocky II», por lo que sabía que los servicios del «Mr. Olympia» no eran baratos. Pero cuando se enteró de que le cobraba 20.000 dólares por ponerle en forma a toda velocidad para «Acorralado II», le dijo que por qué no se quedaba con su casa.



Columbu respondió que cobraba tanto porque tenía que dejar muchas cosas para dedicarse por completo a Rocky. Había que entrenar un par de veces diarias seis días por semana, pero con Stallone no había problemas con la concentración y la intensidad. Rocky se esforzaba al 100 por 100 en cada entrenamiento y nunca se quedaba atrás. Era un líder, la clase de persona que hace que sucedan las cosas.

«Utilicé un programa que era muy adecuado para él — cuenta Columbu—. Aumenté continuamente el peso y las repeticiones. Sabía que esto le incitaría a acercarse a lo que yo hago. Si, por ejemplo, cogía un peso con el que hacía 12 repeticiones, Rocky tenía que hacer un mínimo de 7. Luego hacía 15 y él tenía que ir a por 10. Al final de nuestros entrenamientos, él estaba haciendo «Curl» con 30 kilos en cada mancuerna.»

Stallone llegó hasta Franco pesando 75 kilos bien definidos. Quería coger 5 kilos más en semana y media, y como Columbu conocía muy bien la determinación de Rocky, supo que podría hacer posible su deseo.

Stallone aumentó cuatro kilos y medio en sólo cuarenta y seis días y se puso más grande, denso y más musculado. La película hace justicia y está asombrando a la gente por la forma en que se le ve allí.

Stallone trabajó con Franco siguiendo una rutina de entrenamiento de seis días a la semana y mañana y tarde, que fue la siguiente:

• **Lunes, miércoles y viernes**

*Mañanas:* Pecho, espalda y abdominales.

*Tardes:* Hombros, brazos y abdominales.

• **Martes, jueves y sábados**

*Mañanas:* Gemelos, muslos y abdominales.

*Tardes:* Deltoides posterior, trapecios y abdominales.

Cada día de entrenamiento cambiaban los ejercicios. Stallone quitaba los ejercicios que no le estaban siendo útiles e insistía más en los que lo eran. Rocky llegaba a hacer 1.000 repeticiones de abdominal en cada entrenamiento, incluyendo elevaciones de tronco, elevaciones de piernas, elevaciones laterales de piernas y torsión late-

*De Stallone, dice Columbu: «Si Rocky hubiera deseado ser un culturista en vez de un actor, habría sido uno de los más grandes campeones.»*

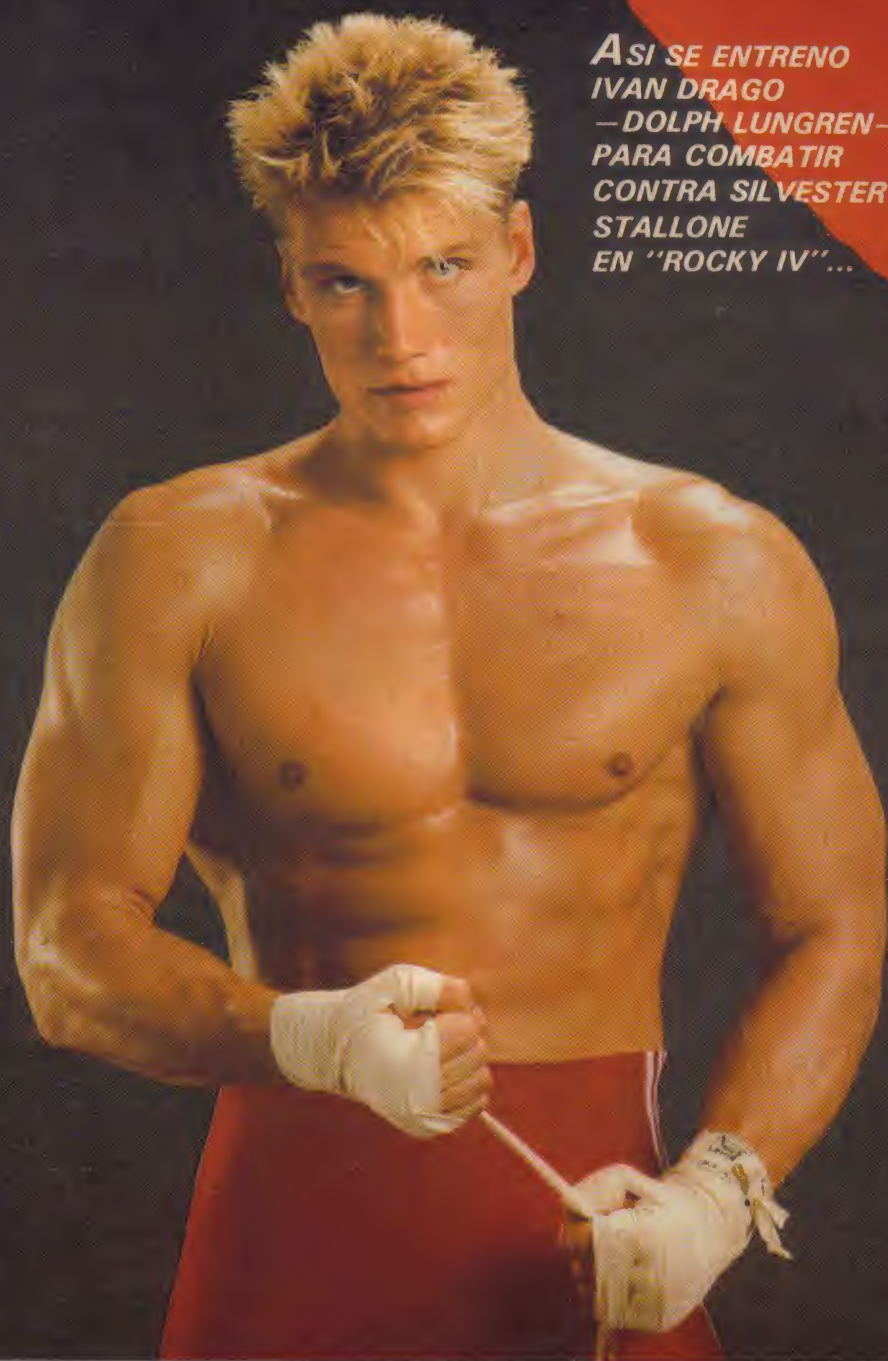
ral. Hacía 5 series de 50 repeticiones en cada ejercicio hasta un total de 1.000 repeticiones. Y los resultados fueron excelentes: Stallone tiene grandes abdominales, serratos e intercostales.

Columbu afirma que Rocky está dispuesto a ser el hombre más impresionante del cine después de Arnold y que quiere llegar aún más arriba para «Rocky IV», donde interpreta el papel de Rocky Balboa, que va solo hasta Rusia para aceptar el desafío de «la más temible máquina de pelear de toda la Historia», un ser humano producido bioquímicamente, un superhombre que jamás ha visto la luz del sol y que entrena en una atmósfera absolutamente estéril de alambres, botones, drogas, transfusiones de sangre, etc. Rocky llega hasta Rusia, sin dinero y sin título, simplemente para luchar contra la terrible máquina humana soviética.

«Si Rocky hubiera deseado ser un culturista en vez de un actor —concluye Columbu—, habría sido uno de los más grandes campeones.» ■



**ASI SE ENTRENO  
IVAN DRAGO  
—DOLPH LUNGREN—  
PARA COMBATIR  
CONTRA SILVESTER  
STALLONE  
EN "ROCKY IV"...**



# LA GRAN MAQUINA ROJA



• Por **BILL DOBBINS** •

Esta vez Sylvester Stallone se encontraba ante un grave problema. Tenía la idea del combate "Rocky contra un ruso", pero no veía a nadie que pudiera interpretar el papel de

boxeador ruso. Necesitaba alguien que pudiera impresionar tanto o más que sus anteriores oponentes: "Apollo Creek", el colosal luchador "Hulk Hogan" y el formidable "Mister T",





*Dolph sabía muy bien lo que es entrenar. Había sido campeón de Europa y de Australia de "Full-contact" y era conocido porque enviaba a sus contrincantes al hospital.*

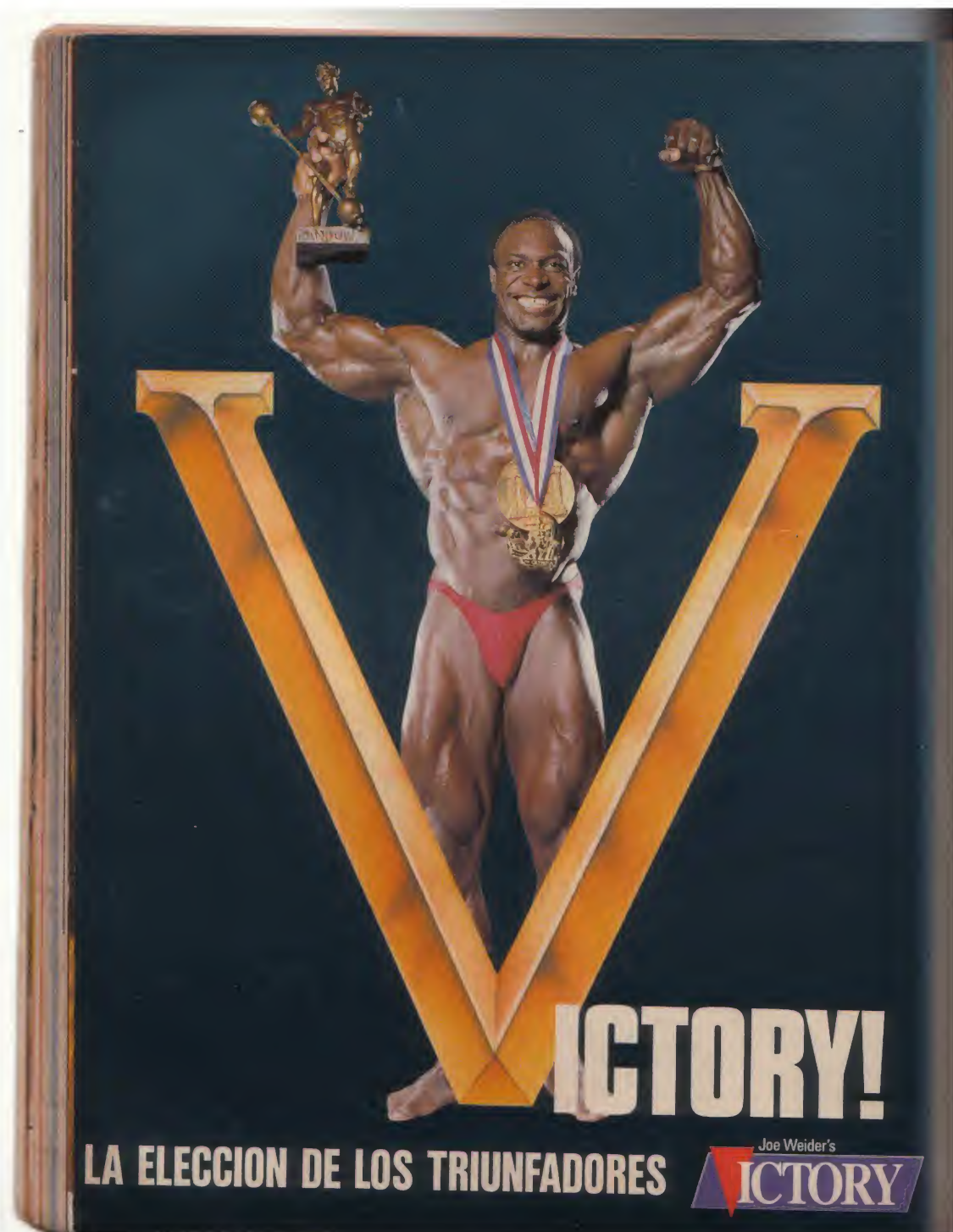
capaz de lograr mis propósitos enseguida"

Cuando llegó a California, Dolp pesaba 112 kilos. Los otros dos candidatos estaban en 117, pero con bastante grasa y un poco blandos. Enseguida tuvo que ponerse a entrenar con Stallone, cuya película iba a empezar a rodarse cinco meses después.



"Nunca me entrenado más duro en mi vida", dice Dolp. "Entrenábamos dos horas diarias en el Centro Culturalista de Santa Mónica y luego nos íbamos a boxear al gimnasio que Stallone había construido a pocos kilómetros de allí. En total, eran como cinco horas diarias de entrenamientos, y así hasta que llegó el momento de la filmación. Volví a bajar de peso y llegué a la película con 105 kilos, que son los que tengo allí. Como había sido campeón europeo de Full-contact no tuve problemas con el boxeo y creo que eso fue lo que más me ayudó a conseguir el papel".

Y ahora Ivan Drago —Dolph Lundgren, natural de Suecia— tiene todo un futuro cinematográfico por delante, sobre todo después de que la flaca y atlética Grace Jones se haya enamorado de él, y si no quiere seguir con el culturismo —tiene madeira para un Olympia— es porque le resulta difícil compaginar el cine con los entrenamientos necesarios para convertirse en un campeón. ■







**S**ilvester Stallone, la leyenda del cine, el mito de los músculos convertidos en oro, está en París, preparándose para su nueva película espectacular, *Rambo III*, en el gimnasio Joe Weider, de los Campos Eliseos.



Durante los últimos cinco meses, Sylvester Stallone ha estado en el Medio Oriente, filmando *Rambo III*. Entrenaba en el gimnasio del Tel Aviv Hilton con su propio equipo y entrenador y, por supuesto, corría 10 km diarios por la playa. El actor también se llevó de su casa algo muy importante: diez guardespaldas, un coche a prueba de balas y un depósito de su propia sangre por si se lesionaba y le era necesaria una transfusión. Sí, porque las cosas a veces se ponen difíciles en Israel.

Pero para prepararse para esa gran prueba de resistencia, Stallone empezó su entrenamiento vigoroso en algún lugar. Y, ¿dónde se fue esta vez? ¿Por qué eligió París? Mientras ponía su cuerpo en forma para la próxima aventura de *Rambo*, nuestro fotógrafo sorprendió a Stallone en el gimnasio haciendo lo que tenía que hacer. Ya una leyenda en su propia época, Stallone entrena más duro que muchos de los



competidores del Mr. Olimpia. El desarrollo muscular no le viene tan fácil a este tanque italiano como a muchos culturistas profesionales. Rocky pone en ello el 110 por 100.

Su desarrollo actual, que podre-

**En películas como Rambo, Stallone entrena seis veces por semana y las dos últimas lleva una especie de régimen fijo profesional. Stallone siente que el film va a durar siempre y, por lo tanto, hace el sacrificio. Entrena con el Sistema Weider de Intensidad.**

mos ver en *Rambo III*, es la marca de clase de su voluntad, determinación y resistencia. Cualquiera que llega a un gimnasio y se preocupa por el aspecto de su cuerpo

puede identificarse con Stallone. Este auténtico héroe de la vida real, no recibió el regalo de una genética escultorista excepcional, lo que le supuso tener que trabajar aún más duro. Este prospecto culturista media sólo 1,50 y pesaba menos de 50 kilos a la edad de 13 años.

«Nunca tuve unos buenos genes ni una gran estructura ósea», me dice. «Entreno para ser y parecer un atleta.» Porque Stallone descubrió enseguida que el culturismo era su amigo más duradero y eficiente que jamás iba a tener.

En *Rambo III*, veréis a un Stallone más musculoso y de aspecto más fornido. Su entrenamiento para esa película ha sido tan duro y dedicado como el que hizo para *Rocky* y *Rambo II*, cuando fue preparado por el dos veces Mr. Olimpia Franco Columbu. Según Franco, motivar a Stallone no resultó difícil debido a su competitividad y a su intensa fuerza mental. Como diría Sly: «Si es fácil, no se trata de una victoria, ¿verdad?».

En películas como *Rambo*, Stallone entrena seis veces por semana y las dos últimas lleva una especie de régimen tipo profesional. Stallone siente que el film va a durar siempre y, por lo tanto, hace el sacrificio. Entrena de acuerdo, con el Sistema Weider —con intensidad—. Entrenó para *Rocky* con mayor dureza que un boxeador

profesional. Para mantenerse en su gran forma, practica el Principio Weider de Prioridad y se concentra en su tríceps. (Sus bíceps ya son impresionantes, ¿estaréis de acuerdo?)

En *Rambo III*, Stallone vuelve a ser el duro y dispuesto héroe americano queha subyudado al público mundial como nunca lo hizo nadie. *Rambo III* reúne a *Rambo* con su mentor, el coronel Trautman —Richard Crenna—, que ha sido capturado. *Rambo* va a rescatarle, y esta vez se dirige al Oriente Medio. Esta impresionante y entretenida aventura es probable que demuestre ser tan lucrativa como *Rambo I* y *Rambo II*, que obtuvieron 1390 millones de dólares en taquilla! La película última trata de los asuntos geopolíticos del Medio Oriente.

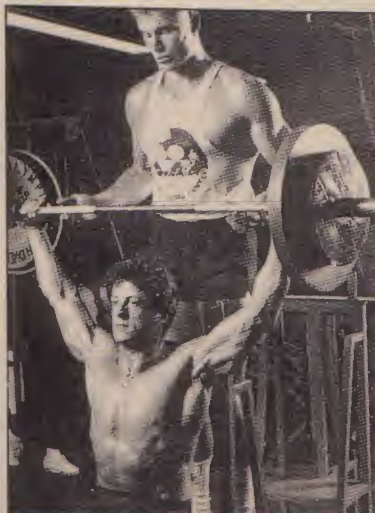
Este Sylvester Stallone más musculoso y potente, que pasó de «Rocky» a la riqueza, simboliza todo aquello por lo que lucha un ser humano. Es el gran actor, escritor, productor, director, superestrella culturista. Joe Weider y todo nuestro equipo están muy orgullosos de él y estas fotos presentan en acción a un Sylvester fibroso, definido y listo para combatir. ■

#### Fotos retrospectivas de STALLONE



◀ Stallone en un entrenamiento en sus tiempos de «Rocky»

Sylvester Stallone ▶ entrenando con el también actor Dolph Lundgren, su oponente en «Rocky IV». Dolph es famoso además por sus filmes de héroe del espacio





gio sus **55 centímetros de brazo!**

# VUELVE OTRA VEZ!

Lou Ferrigno está sufriendo otra metamorfosis. Tras una exitosa carrera culturista, festoneada por títulos nacionales y mundiales, se decidió a seguir el viejo consejo de Horace Greely y se fue hacia el oeste, abandonando las duras y frías calles de Brooklyn para buscar fama y fortuna en la soleada California. Joe Weider facilitó el traslado de Lou a la Costa del Oeste, donde pudo disponer de las ventajas de tener a Joe como entrenador y las mayores facilidades que ofrecía el sur de California.

Pero el destino tiene sorpresas, y Lou fue escogido para protagonizar al legendario héroe del cómic, «the Incredible Hulk». La historia se convirtió en una serie y Lou no tuvo inconveniente en dejarse pintar de verde durante un par de horas al día.

Aunque los horarios de trabajo de las películas impidieron que Lou se tomara en serio cualquier idea referente a su preparación para el Mr. Olimpia, se le requirió que mantuviera un gran tamaño muscular con el fin de quedar de acuerdo con la imagen del héroe del filme. Sin embargo, tras varias sesiones, el espectáculo fue cancelado y Lou recibió el consejo de que tenía que perder peso para que le ofrecieran papeles «más humanos». Una serie de televisión donde interpretaba el papel de un paramecico fue seguida por más papeles de superhéroes: Hércules y Simbad. Cuando trabajaba en ello, Lou siempre procuró mantenerse en forma cumbre. Sabía que otro campeón culturista, Steve Reeves, había dejado una imagen imborrable de muscularidad, y Lou figuraba que no podría impresionar a los aficionados a menos que se encontrara siempre en una condición casi semejante a su habitual de competición.

## T R I C E P S

**JALONES  
EN POLEA  
A UN BRAZO**



**JALONES  
EN POLEA**



Exercise photos by Bill Dutton at World Gym, Venice, California

## T R I C E P S



**EXTENSIONES TRICEPS (acostados)**

Recientemente, los ejecutivos de la televisión decidieron resucitar al personaje de «La Masa» y Lou firmó un contrato para aparecer de nuevo en la pantalla. Al haber tenido un peso bajo durante bastante tiempo, Lou se dio cuenta de que tenía que volver a subir de masa muscular.

A sus 36 años, Lou empezó un programa de entrenamiento intenso durante seis días semanales que, en cuatro meses, le llevó a un pe-

so de 130 kilos; sus brazos miden ahora más de 55 centímetros en frío y sus antebrazos más de 45. Esta vez, sin embargo, ha entrenado de forma diferente que en el pasado. Su anterior «entrenamiento del ego», ejemplificado por el uso de grandes pesos a cualquier costo —incluido el de la forma—, fue reemplazado por una nueva técnica con énfasis en el entrenamiento estricto, de calidad, unido a unos principios dietéticos adecua-

dos, como se expresa en el Sistema Weider.

Por ejemplo, ahora Lou utilizó una dieta con poca grasa, mediana en carbohidratos y proteína para promover el máximo de desarrollo muscular con una mínima acumulación de grasa. Ya había olvidado los días en que solía coger volumen a base de tomarse hasta ocho litros de leche diarios!

Algo nuevo en su rutina de entrenamiento fue su concentración



**EXTENSIONES TRICEPS (sentados)**







### "CURL" DE CONCENTRACION



*Lou Ferrigno tiene ahora más de 55 centímetros de brazo en frío. El «Hulk» nunca ha tenido mejor aspecto ni tanto músculo. Los brazos de Lou se han recuperado muy deprisa, demostrando que el músculo tiene memoria. Lou usó una rutina muy variada para conseguir los brazos más grandes de su vida.*

so de forma suave y lenta, deteniéndome momentáneamente en la posición de contracción para conseguir un efecto máximo. Hago tres o cuatro series de 10 a 12 repeticiones.»

### TRICEPS

—Extensión con barra, acostado.

«Tras haber terminado con mi entrenamiento de bíceps paso directamente a la rutina de tríceps efectuando una serie muy ligera de

ción y el aislamiento del bíceps.

»Para variedad, sustituí ocasionalmente el "curl" por el "curl" con mancuerna a un brazo, pero suelo trabajar con la barra haciendo cuatro series de 10 a 12 repeticiones.»

—«Curl» de concentración con mancuerna.

«Apoyo ligeramente mi codo contra la parte interna del muslo; si la presión es excesiva, suele haber una tendencia a inclinarse demasiado hacia delante, lo que disminuiría la tensión del bíceps. Tengo el cuidado de subir y bajar el pe-



### "CURL" INCLINADO (mancuernas)



Lou Ferrigno sabe que hay que estar «a tope» en la forma física para hacer cine o televisión. ¡Y lo consigue!

jalones en polea para calentar los codos.

Hago este ejercicio con la cabeza colgando del banco para bajar la barra justamente encima de mis ojos. La posición inicial es con la barra sobre la cara en vez de encima del pecho. Esta posición mantiene una tensión constante sobre los tríceps.

Anteriormente, solía usar un estilo mucho más suelto y pesos grandes, experimentando grandes dolores en los codos. Esto ya no es un problema debido al estilo estricto que utilizo ahora.

Hago cuatro series de 10 a 12 repeticiones, aumentando el peso en cada una de ellas.»

—Jalones de tríceps en polea.

«En este ejercicio, es importante mantener los codos apoyados sobre los costados; hay que obligar a que sea el tríceps el que hace todo el esfuerzo. El movimiento comienza con la barra al nivel del pectoral inferior; luego la bajo siguiendo un arco natural. En la posición

contraída, flexiono las muñecas hacia dentro (semejante a un «curl» de muñeca, de pie). Esta técnica enfatiza la contracción muscular, resultando en un desarrollo de tríceps con mayor «herradura». Utilizo unos 45 kilos para cuatro series de 10 a 12 repeticiones.»

—Press francés con barra o mancuerna.

«Suelo usar estas dos formas de manera alterna. Cuando se utiliza la mancuerna, los codos miran hacia fuera, lo que enfatiza la cabeza lateral del tríceps. El press francés con barra requiere mantener los codos hacia dentro, lo que desvía la concentración hacia las cabezas media y larga del tríceps.

«Es importante hacer estas extensiones de tríceps de manera lenta y controlada -rebotar el peso puede producirnos lesiones—. Hago cuatro series de 10 a 12 repeticiones.»

—Patada en polea.

«Inicio el ejercicio con el maneral de la polea cerca del pecho, como si estuviera en la posición final de un «curl» de polea, de pie; la diferencia es que el brazo presiona contra el pecho, en vez de mantenerse en la posición de «curl». Extiendo el brazo en movimiento directo, teniendo cuidado de aislar el tríceps.

«El ejercicio es un movimiento de aislamiento particularmente intenso, que trabaja mucho la parte interna y carnosa del tríceps. Es excelente para forma. Hago tres o cuatro series de 10 a 12 repeticiones.»

—Tríceps en máquina, sentado (o jalones con cuerda).

«Para terminar con mi entrenamiento de tríceps, hago extensiones sentado en máquina o jalones en polea con cuerda. Estos ejercicios afectan las tres cabezas del tríceps y son ideales para obtener una congestión completa al final de mi rutina.

«Hago tres series, quitando unos nueve kilos en la última para gestionarme con unas cuantas repeticiones más.»

Lou asegura que su rutina sólo es adecuada para culturistas avanzados. Para los principiantes, sugiere lo siguiente:

#### BICEPS

tres series de 8 a 10 repeticiones de «curl» con barra.

Tres series de 8 a 10 repeticiones

de «curl» con mancuerna en banco inclinado.

#### TRICEPS

Tres series de 8 a 10 repeticiones de extensión de tríceps.

Tres series de 8 a 10 repeticiones de press francés sentado.

Lou siente que la concentración es de importancia capital en el entrenamiento de brazo. «Si pierdo mi concentración sólo durante cinco minutos cuando entreno mis brazos, arruino todo el «machaqueo»» nos confiesa.

Con todo este renovado interés por el entrenamiento, acabamos llegando a una conclusión: ¿volverá Lou a competir? «He pensado mucho al respecto —nos dice—



«Sin un tipo como Arnold contra quien competir, mi emoción baja de grados», dice Lou.

«pero mi dedicación a la pantalla me deja poco tiempo para prepararme adecuadamente con vistas a una competición del más alto nivel.

«Por ejemplo, tendría que entrenar seis meses muy duramente para derrotar a Haney en el Mr. Olimpia. Creo que le batiría debido a mi mayor tamaño en la parte superior; todo lo que tendría que hacer es aumentar el tamaño de mis piernas y conseguir mayor densidad en la espalda.

«Pero, para ser franco, mi interés por competir provenía de mi ardiente deseo de derrotar a mi primer ídolo culturista, Arnold Schwarzenegger. No estoy tratando de quitar méritos a Haney, que me parece fantástico, pero sin un tipo como Arnold contra quien competir, mi emoción baja de grados.» ■





«Entre todas las películas de la historia del cine nunca hubo ninguna donde apareciera una relación tan fuerte y efectiva entre dos hombres. «La jaula» es esa película.»

tran dos hombres...y sólo uno sale vivo.

Comprensiblemente, *Scott* y *Billy* se niegan. *Mario* y *Tony* alquilan a unos mafiosos para que les quemen el bar, esperando que la pareja se vea obligada a luchar en la jaula para conseguir el dinero para reconstruir el bar. Su proyecto es apostar a favor del colosal *Billy* y usar el premio para pagar sus deudas al siniestro *Tin Lum Yin*, jefe de la «mafia» china local. El muy amable *Billy*, que no desea el mal a ningún hombre, sigue negándose a entrar en la jaula de las peleas mortales.

*Mario* y *Tony* raptan a *Billy* y le dicen que *Scott* necesita que pelee para conseguir dinero. *Scott* les va buscando y penetra en el almacén que oculta la jaula de las sagrien-

tas peleas. Pero los hombres de *Tin Lum Yin* le descubren y le capturan. Le dicen que las peleas están organizadas por la «mafia» china de *Tim*, y que producen muchos millones de dólares...y que *Billy* está de acuerdo en luchar!

*Billy* es grande y fuerte pero no es duro. Para él, el mundo es como aparece superficialmente, cree en todo lo que le dicen y, precisamente, tiene el temperamento más inadecuado para luchar. Y ahora le han metido en la jaula para luchar contra el tipo duro del local de *Tim*, un alemán brutal.

El alemán coge a *Billy* por sorpresa. El coloso no sabe qué hacer y recibe golpe tras golpe. *Mario* le grita para que tenga coraje y, finalmente, *Billy* se da cuenta que hay



que luchar en serio, proporcionando al alemán una paliza terrible.

Pero *Tim Lum Yin* no está satisfecho. Les dice a *Mario* y a *Tony* que su chico tiene que volver a pelear. Ellos protestan y le aseguran que una victoria es suficiente, que nadie podría sobrevivir a dos peleas sangrientas dentro del mismo día.

*Tim* silencia sus objeciones amenazando con matarlos. Tiene un nuevo oponente en mente, les dice. Quiere que *Billy* pelee contra su mejor luchador, el gigante *Chang*, campeón de la Costa del Oeste...

«Es el mejor papel que he hecho», dijo Lou Ferrigno en las oficinas Weider hace muy pocos días.





«algo para lo que tenía que prepararme. Por eso me pasé un tiempo en Simi Valley, California».

Allí hay un lugar llamado Project Headway, donde se trata a las personas que sufren de traumatismo en la cabeza de carácter grave. Y hay muchas personas con estas características que requieren atención médica durante el resto de su vida.

«Cuando hablé con esa gente —afirma Ferrigno—, me quedé muy impresionado. Algunos tienen problemas para acordarse de los



«No hay comparación con ninguno de mis otros papeles.»

*Jaula* no es sólo una película de acción. Es un film acerca de los caracteres de *Billy* y *Scott*. En todas las películas de la historia del cine no ha habido ninguna con una relación tan fuerte y afectiva entre dos hombres. *Jaula* es esa película.

El papel del mentalmente trastornado *Billy Thomas*, fue escrito por el guionista Hugh Kelly. «El me vio en *The Hulk*, dice Lou, «escribió el guión y me lo envió. Cuando lo leí, me dije: «He nacido para interpretar ese papel».

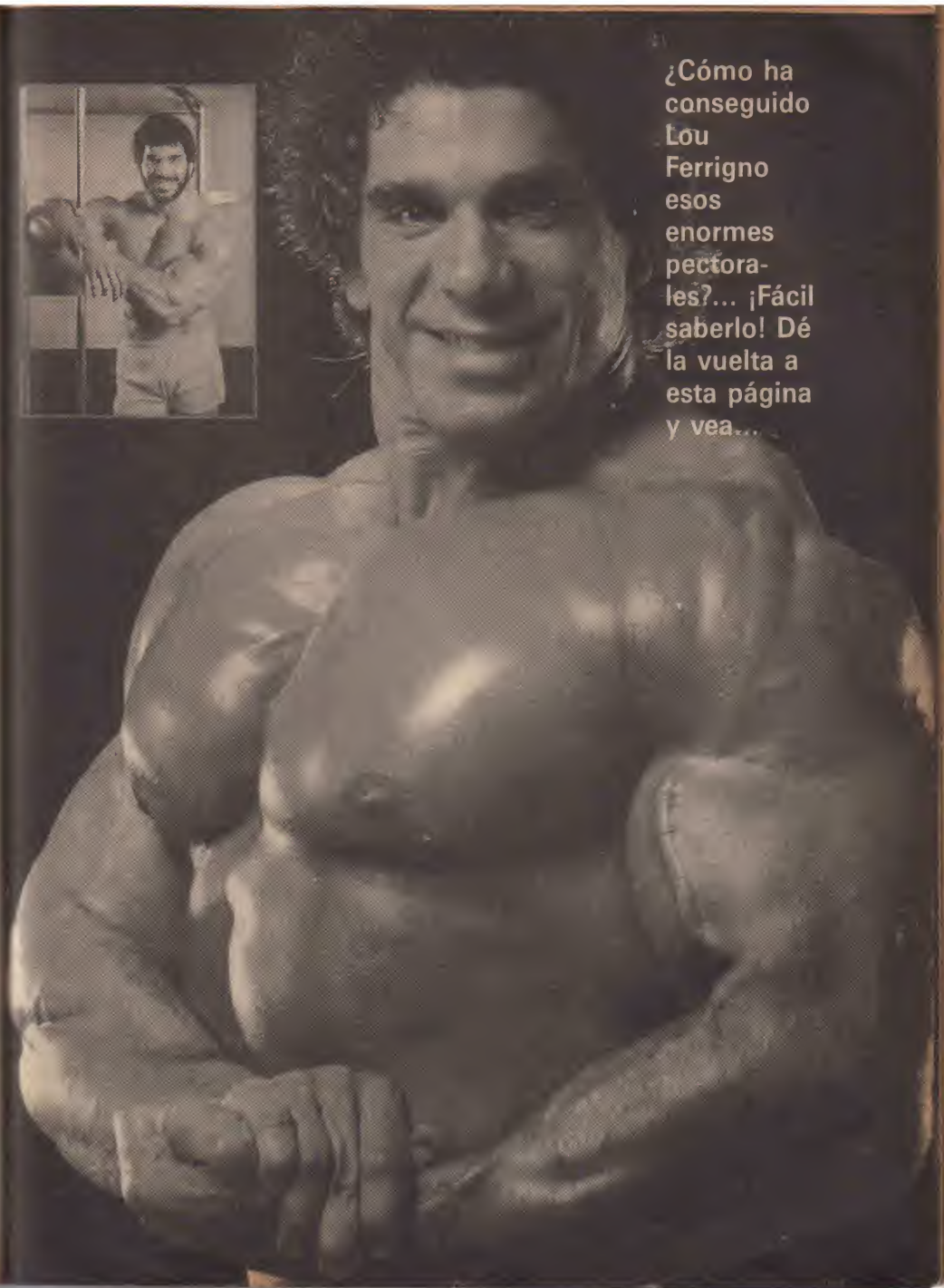
A pesar de sus intuiciones al respecto, Lou sabía que el papel era







¿Cómo ha  
conseguido  
Lou  
Ferrigno  
esos  
enormes  
pectora-  
les?... ¡Fácil  
saberlo! Dé  
la vuelta a  
esta página  
y vea...



# EL PROGRAMA DE PECTORAL DEL FERRIGNO DE HOLLYWOOD



PRESS DE BANCA  
CON BARRA

**iEs  
hora  
de  
volver  
a ser  
"La  
Masa"!**

«No todos los papeles que hago en las películas me obligan a tener el máximo tamaño muscular —explica el increíble Ferrigno—. Por ejemplo, cuando me eligieron para representar el héroe minusválido de mi último film, *Cage*, se requería que estuviera musculado, pero no enorme. Como había subido a 130 kilos para la película televisiva de *The Hulk*, el año pasado, eso significó que tenía que entrenar y hacer dieta para el nuevo rol.»

Pero nada más terminar con *Cage* y de aparecer en la comedia *All's fair*, Lou recibió una llamada que le pedía que se preparase para otra película de *La Masa*, y sólo le dejaba dos meses para ponerse en la mejor forma posible.

«Afortunadamente —dice Lou—,

Por LOU FERRIGNO





## CRUCES CON POLEAS



### EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE PECTORAL DE LOU FERRIGNO: SEIS DÍAS POR SEMANA CON RUTINA DIVIDIDA TRABAJANDO CADA GRUPO MUSCULAR TRES VECES SEMANALES

	Entrenamiento diario
Músculo	Pecktorales, Abdominales, Bíceps
Tórax	Tórax Superior
	Músculo pectoral superior
Músculo	Músculo
Tórax	Interno, Medio, Externo

### PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE PECTORAL

1. Aumentar paulatinamente la presión durante los ejercicios.
2. Ejercicios sencillos para los pectorales superior, inferior y medio.
3. Repetición constante.
4. Tensión y peso-control.
5. Puntos de fuerza en el músculo, siendo el más el trabajo de los pectorales.
6. Controlar el peso por cada ejercicio.
7. 3 a 10 repeticiones por serie, excepto en la última (12 a 15).
8. Descansar el tiempo que tardé en volver a respirar en los ejercicios.
9. Controlar el peso, pero nunca con tanto peso que permita la relajación del músculo entre series, manteniendo.

### LOS EJERCICIOS

1. Un ejercicio de Press: barra o mancuerna, peso incluido. 4 series de 8 a 10 repeticiones, excepto en la última donde se va poniendo poco a poco hasta la repeticion.
2. Un ejercicio de Aperturas: 4 series de 8 a 10 repeticiones, excepto en la última que se hace como ya hemos explicado.
3. Otro ejercicio de Press: Con barra o mancuerna, peso incluido. 4 series de 8 a 10 repeticiones, excepto en la última donde se hacen más.
4. Ejercicios de posición divididos: Presses descendidos, apertura o fuerza en los pectorales, incrementando de la necesidad de la posición del ejercicio inferior.
5. Cruzes de poleas: Como ejercicio final, de competición.
6. «Fly» con mancuernas: Como ejercicio de transición para la columna vertebral inferior. Para evitar los pectorales y ponerse los abdominales.

### CONSEJOS DISTINGUIDOS

1. Tener poca presión durante todo el año de entrenamiento, manteniendo el ritmo.
2. Tres series más pequeñas, tres 2 series de aumento por día de peso controlando un día de entrenamiento pasado, cuando de un 25 a un 50 por 100 más en días que no entrenaba o cuando entrenaba poco.
3. Ajustar la cantidad de carbohidrato después de la actividad física y no la necesidad de ganar músculo o mantener el peso corporal.

que no proporcionamos al músculo el estímulo suficiente, a la vez que se incrementa mucho el riesgo de lesión.»

Para su última encarnación de *La Masa*, Lou se dio cuenta de que no necesitaba unos muslos como columnas. Siguió, evidentemente, entrenando las piernas, pero puso más énfasis en la parte superior, sobre todo en el pecho.

«Por alguna razón —dice—, el grupo muscular que más impresiona a los admiradores de *La Masa*, es el pectoral. Creo que cuanto más consiga desarrollar mis pectorales, más idóneo será mi papel de *The Hulk*. Por lo tanto, el pecho tiene prioridad en este caso.»

Cuando se trata de entrenar el pecho, Lou Ferrigno siempre ha sido un firme creyente en la eficacia de los pesos libres. «Utilizo máquinas y cables para entrenar diversos



músculo es contraccionándolo directamente en una línea que vaya desde el punto de origen hasta el punto de inserción, pero los pectorales tienen un solo punto de origen —en el hombro— pero muchos de inserción —en la parte frontal de la caja torácica—, y es imprescindible trabajarlos desde

«Con cierta frecuencia, cambio mi entrenamiento e incluyo presses y aperturas declinadas y fondos en paralelas —dice Lou—, pero tras de 25 años de entrenamiento, tengo un buen pectoral inferior y no necesito trabajar específicamente. Sin embargo, recomiendo que hagan más pectoral inferior los que



grupos musculares y las uso ocasionalmente para el pecho. Pero para un desarrollo correcto de la masa pectoral, forma y fuerza, nada supera a las barras y las mancuernas.»

Al entrenar el pecho, puntualiza Lou, sólo hay, en realidad, dos movimientos que escoger, presses y aperturas. Pero como al hacer press se consiguen resultados diferentes al usar barras o mancuernas, necesitamos utilizar ambas; y para esos ejercicios resulta esencial trabajar el pecho desde ángulos distintos: declinados, inclinados y normales.

«La mejor forma de entrenar un

ángulos diferentes para implicar a todas las fibras.»

El entrenamiento de pecho de Lou es muy simple:

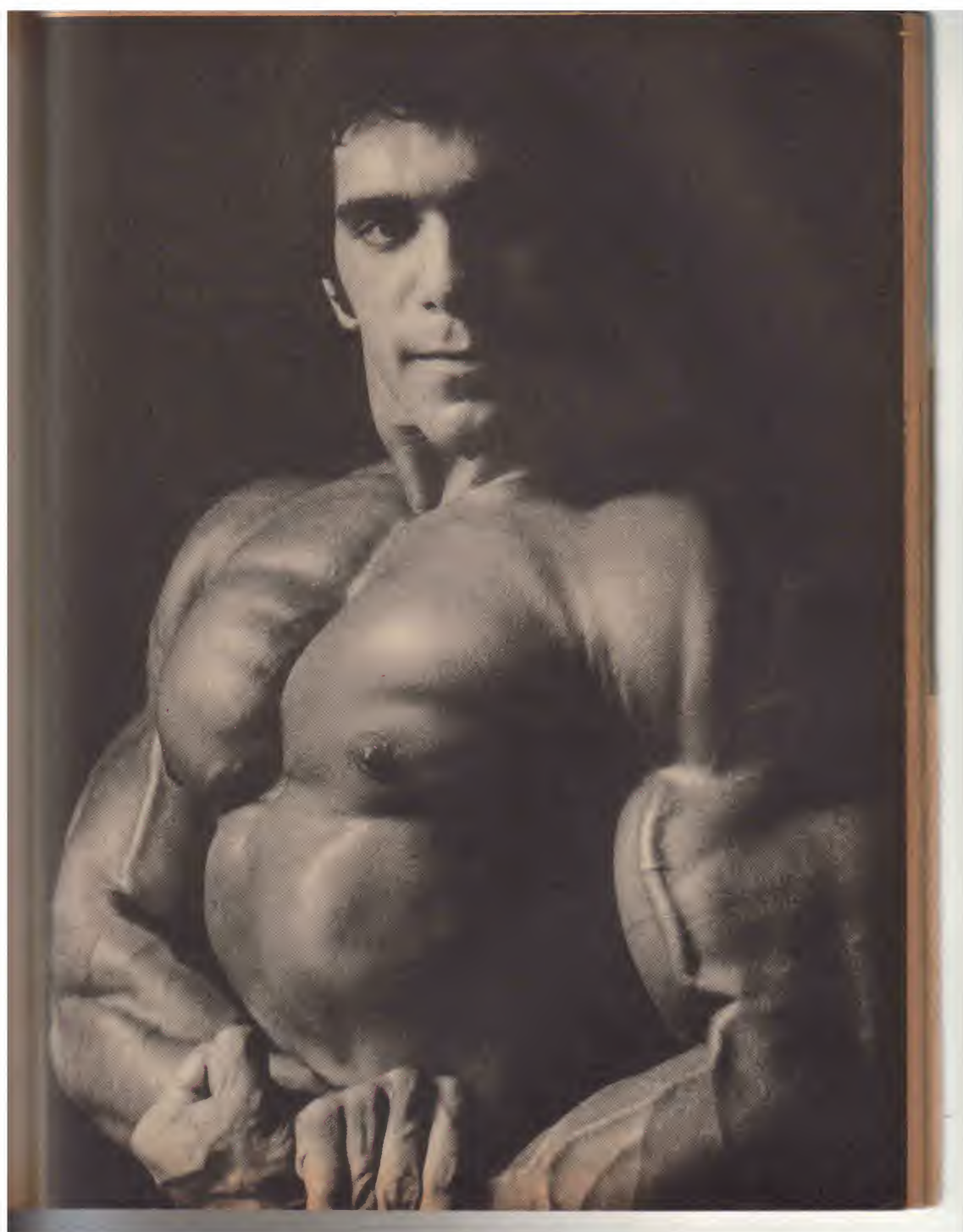
1) Empezad con un ejercicio de press, con barra o mancuerna, inclinado o plano, 4 series de 8 a 10 repeticiones, excepto en la última, en que se va quitando peso.

2) Después, un ejercicio de aperturas, planas o inclinadas, 4 series de 8 a 10 repeticiones (excepto la última, donde se quita peso).

3) Luego, otro ejercicio de press, con barra o mancuerna, inclinado o plano, 4 series de 8 a 10 repeticiones (excepto en la última, en que se quita peso y se hacen más).







un agarre excesivamente amplio. El mio es únicamente un poco mayor que la anchura de mis hombros. Esto hace que me estire mejor en la posición inferior y que contraccione a tope en la parte final del movimiento.

Hay veces que hago press inclinado con mancuernas. Me permiten estirarme mejor, ya que pueden rebasar la posición del pecho. Es muy adecuado hacerlo antes de una competición, cuando buscamos forma y muscularidad. Pero para lograr masa me baso fundamentalmente en los ejercicios con barra.

La clave para usar con efectividad los ejercicios de aperturas es conseguir un estiramiento completo y una gran tensión muscular durante el movimiento. Cuando necesito estriaciones en el pecho, trabajo muy seriamente los creces de poleas, porque éste ejercicio me permite conseguir máxima tensión en los pectorales.

Antes de una competición, tenso los músculos del pecho entre series. También poso mucho en casa, por las noches. Joe Weider me enseñó a utilizar las técnicas de isotensión y he descubierto que son muy valiosas para dar el máximo relieve posible al cuerpo.

Cada semana recibo cientos de cartas preguntándome por mis rutinas de entrenamiento. Como me es imposible responder personalmente, quisiera aprovechar esta oportunidad para ofreceros cuatro cursos de pecho de dificultad gradual. Uno de ellos será el más idóneo para vosotros y, en un año o poco más, podréis trabajar con los cuatro.

Los principiantes deben hacer cinco o seis series de press de banca, desde el comienzo. Únicamente eso, pero de forma seria. La primera serie, de 12 repeticiones y un peso mo-

**N**o debéis fatigaros en exceso de una sola serie. Si lo hacéis, vuestro nivel de fuerza descenderá demasiado para que podáis seguir entrenando bien.

derado. Añadir luego de 4 a 8 kilos y hacer 10 repeticiones, añadir después más peso y bajar las repeticiones, digamos que, por ejemplo, ocho, siete, seis y cinco. Aseguraos que la última serie, de cinco repeticiones, corresponda a vuestra capacidad máxima, y una vez que las hayáis logrado, aumentar 4 kilos a la barra en vuestro próximo entrenamiento.

Los culturistas intermedios —los que llevan de tres a seis meses seguidos de entrenamiento serio— deben seguir el press de banca y añadir un movimiento como las aperturas. Un poco más tarde, el intermedio puede incluir los «pullover» que dije antes. Este tipo de culturistas debe hacer de 8 a 12 series en total, para el pecho.

Los culturistas avanzados pueden hacer 4 ejercicios diferentes y unas 5 series por movimiento. Al final de la fase intermedia o al comienzo de la avanzada, se deben establecer prioridades para los puntos débiles, como la parte superior del pectoral o las líneas internas. Este es un ejemplo de una buena rutina para avanzados:

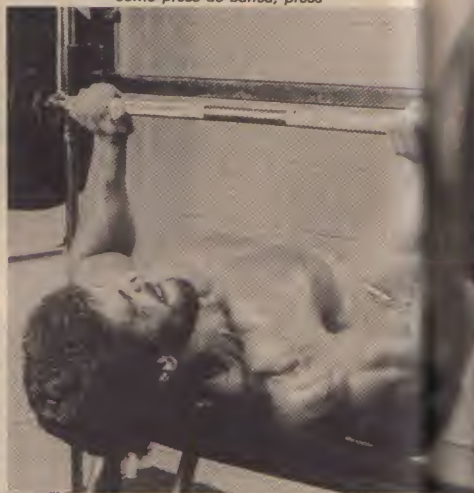
- 1) Press de banca: 6 series de 5 a 12 repeticiones.
- 2) Press inclinado: 5 series de 6 a 10 repeticiones.
- 3) Aperturas: 5 series de 10 repeticiones.
- 4) «Pullover»: 4 series de 15 a 20 repeticiones.

La rutina antedicha es la que hago durante mi entrenamiento habitual. Sin embargo, si quisiera ponerme en forma para el Olimpia tendría que intensificar mis entrenamientos hasta este nivel:

- 1) Press de banca: 5 series de 6 a 10 repeticiones.
- 2) Press inclinado: 5 de 6 a 10.
- 3) Press declinado: 5 de 6 a 10.
- 4) Aperturas: 5 de 10 a 12.
- 5) «Pullover» atravesados sobre el banco: 3 de 15, en superserie.
- 6) Cruces de poleas: 3 de 10 a 15.



El secreto para conseguir unos pectorales masivos está en trabajarlos desde todos los ángulos. Para tamaño, recomiendo ejercicios básicos como press de banca, press



declinado y fondos en paralelas; para formar y estirar los músculos, necesitáis hacer aperturas, cruces de poleas y máquina contractora, que no son muy útiles para aumentar el tamaño.





# LOS "HERMANOS BARBAROS"

Los dos imposibles gemelos cinematográficos

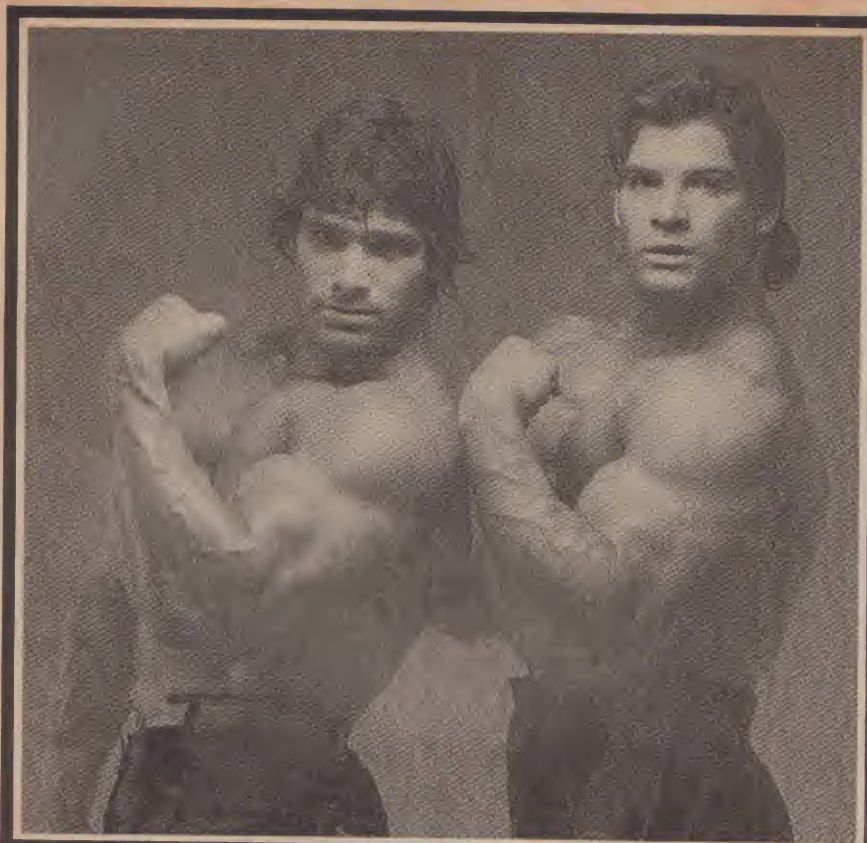
Por RICK WAYNE



*¿Crees que es posible hacer un «curl» de bíceps con 145 kilos? ¡Hablad con los hermanos «Bárbaros»!*

Se trata de dos mozos californianos que sorprenden al espectador desde el primer momento en que éste se encuentra con ellos. Su indumentaria de leñadores pioneros, sus sucios y dehilachados pantalones de tele vaquera unidas a unas botas guerreras del viejo Oeste, y sus gorras caladas hasta las cejas, hace de estos dos hermanos de excepcional desarrollo muscular un espectáculo en sí mismos.

No son verdaderamente altos. Miden aproximadamente 1,80, pero el volumen de sus músculos es tan desmesurado que se les ve gigantescos. Su fuerza es, además, sobrecogedora. Se les ha visto hacer ¡10 repeticiones de press tras nuca con 120 kilos!, 10 de press de banca con 180 kilos, —¡y agarre invertido, de palmas hacia dentro—! y un «curl» de bíceps con impulso con 145 kilos, aparte de 10 agónicas repeticiones de «curl» con una mancuerna de ¡60 kilos en cada mano! Son, sin duda alguna, los re-



*Peter Paul (izda.) y su hermano gemelo David son asombrosamente idénticos en fortaleza física y desarrollo muscular.*

yes de la fuerza y, también unos hombres muy inteligentes. Han conseguido comercializar su aspecto desde la primera vez que aparecieron por los gimnasios de California, y las casas publicitarias se los disputan para sus anuncios comerciales porque saben que el peculiar aspecto de los «hermanos bárbaros» es algo que ayuda mucho para vender cualquier producto.

En los últimos tiempos, Peter y Paul efectuaron unas afortunadas «incursiones literarias». Su resultado fue una curiosa serie de guiones que ambos se de-

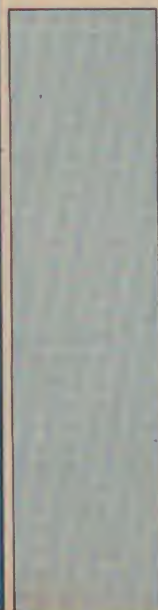
dicaron a ofrecer a las productoras importantes con la condición de que los dos —al igual que antes hiciera Sylvester Stallone con su «Rocky»— fueran los intérpretes de las películas. Su poder de convicción resultó tan notable que no tuvieron problemas para vender el producto ya que los dos gigantes de la industria cinematográfica, Golam-Globus, aceptaron de inmediato su idea y les concedieron carta blanca para rodar el guión poniéndolo de acuerdo con sus características. La película obtuvo éxito y la productora

decidió ampliar el contrato para sacar a la luz una larga serie de films. Desgraciadamente, los señores Golam Globus se habían embarcado en unos proyectos de envergadura tan gigantesca, que terminaron con su bancarrota. Sin embargo, Peter y David no se han arredrado por el aparente fracaso y en la actualidad continúan explotando el filón de su aspecto con resultados muy productivos. ¿Por qué, la verdad, cuando han existido un par de gemelos con esa fortaleza y que, por añadidura, posean tan notorias dotes de creatividad? ■



# STEVE REEVES

*Los ojos brillantes y la sonrisa calmada son hábitos de vida de Reeves, como muestra ya la foto de bebé. Su madre, que todavía vive, abraza a un Reeves de 8 años. Sus padres, como puede observarse en la foto, eran bien parecidos y Steve, a la edad de 12 años, posela ya una estatura aventajada que, a los 17, se convirtió en una complexión atlética de torso clásico.*



## STEVE REEVES



*El mítico  
Reeves  
a la edad  
de 17 años,  
donde pasó  
su juventud  
(Oakland)*

*El cuerpo de  
Steve Reeves  
ya tenía una  
gran comple-  
xión atléti-  
ca en su  
juventud*



*Estas fotos nos mues-  
tran a Reeves en el lu-  
gar donde pasó su ju-  
ventud (Oakland) y a la  
edad de 17 años. Abajo  
se le ve entrenando en  
la Playa francesa de  
Cannes, después de ha-  
ber tomado parte y ga-  
nado el Mister Universo  
de 1950.*







tura. El pelo es espeso aunque gris. Su cara ha añadido algunas líneas de carácter y la ruda y "montañosa" complexión de un hombre que pasa mucho tiempo al aire libre. Steve ha sido un ranchero durante años y, como el vino añejo, ha ido mejorando con la edad.

La carrera de Reeves como culturista de competición fue, de hecho, breve. Enseguida se fue a Europa donde vivió muchos años haciendo películas, convirtiéndose, por un tiempo, en el actor más taquillero del mundo. Su carrera cinematográfica se ha detenido pero no su afición al Culturismo.

A menudo, se le ha preguntado si utilizó anabolizantes. Su respuesta ha sido: "El único 'esteroide' que tomé fue la levadura de cerveza". Hoy en día, sigue una dieta equilibrada o más que entonces. Todo lo que come es orgánico, producido por su rancho de California, una parcela de 60.000 metros cuadrados cercana al observatorio del Monte Palomar.

Actualmente, suele montar él mismo sus caballos. Aprendió a hacerlo en Montana, durante su juventud, y su conocimiento le sirvió para muchas escenas de sus películas. Todavía suele montar en bicicleta con regularidad. En tiempos pasados, cuando se le preguntaba acerca de su desarrollo de pierna, él solía atribuirlo a las grandes sesiones ciclistas de subidas y bajadas por las colinas que rodean a su ciudad natal.



*Junto con posters de Bing Crosby, Bob Hope y Dorothy Lamour, la oficina de Cecil B. de Mille tenía también el poster "Perfección en las Nubes". Esto sucedió sólo dos años después de la primera victoria de Reeves "Mr. Costa del Pacífico". Su simetría y definición añadidas a su masa bien colocada eran suficientes, pero Hollywood quería también su cara.*



# STEVE REEVES

*En la playa del Músculo no era todo entrenamiento y competición, como demuestra esta serie de fotos en las que Steve es la base de una pirámide humana que acaba soportando 300 kilos.*



En la vieja "Playa del Músculo" de Santa Mónica, donde Steve solía correr, todos podíamos ver lo fácil y ligero que movía sus poderosas piernas. Asimismo, en Europa, él continuó corriendo, a menudo con sus viejos amigos Mitchell Gordon y Sanson Burke, también actores.

Steve hace ahora "Paseos Aeróbicos", El ha inventado una técnica que llama "Paseo de Fuerza", que se realiza con pesas. Yo mismo he trepado muchos picos de las Rocosas llevando detrás un pesado macuto pero la experiencia de seguir a Reeves, o intentarlo, en una hora de "Paseo de Fuerza", es una completa y nueva experiencia de entrenamiento. ¡Vaya un paseo!

## LOS COMIENZOS DE UNA LEYENDA

Steve, que nació en la pequeña ciudad de Glasgow, en la parte este de Montana, empezó a ganar concursos desde muy joven. A los seis meses fue nombrado "El Niño más saludable" de su condado. A la edad de





*Steve se hizo una foto publicitaria con el niño Dennis Alamasy, para el gimnasio Yarick. Pero su auténtica fama llegó en Europa, en esas películas en que le vemos caracterizado de romano. En Europa, conoció a su mujer Alina quien, al principio creyó que llevaba trajes con hombreras, lo que no volvió a pensar después de verle en Hércules.*



nueve años comenzó a cargar peso, ayudando a llevar comida hasta la cabaña de verano de su familia.

Los padres de Reeves se trasladaron a Oakland, California, cuando éste tenía diez años. Allí utilizó mucho la bicicleta lo que desarrolló grandemente sus piernas pero dejó la parte superior de su cuerpo de aspecto normal. No obstante, a los 15 años era el más fuerte tirando pulso hasta que fue derrotado por un muchacho más bajo y muy muscular, llamado Joe Gambino. Steve no pudo entender la causa de su derrota hasta que se enteró que Gambino entrenaba con pesas. Steve, por lo tanto, empezó a trabajar con una barra de 45 kilos, el único equipo existente en su escuela y, eventualmente y a los 15 años, logró hacer una arrancada



## STEVE REEVES



*Cuando Hollywood necesitó un **Lil Abner** en 1949, Reeves fue perfecto. Sin embargo, su carrera no tuvo importancia hasta finales de los años cincuenta, cuando empezó a trabajar en Italia. Durante un tiempo fue el actor que más dividendos produjo y las gentes venían a verle porque sabían que no tenía doble y que tenía que hacer toda la acción.*

a una mano con ese mismo peso.

Jack Dellinger, un gimnasta con hombros y brazos masivos, cintura pequeña pero piernas poco desarrolladas —que después se convertirla en un famoso culturista mundial a causa de sus enormes piernas— visitó el colegio de Steve y dejó a éste muy impresionado. Steve tenía 16 años, medía 1,83 y pesaba 73 kilos cuando se apuntó al gimnasio de Ed Yarick en Oakland. En cuatro meses, creció 2 centímetros y llegó a pesar 86 kilos, mostrando a todos su característico potencial.

Pero los 4 kilos siguientes de músculo le costaron un año más. Steve pesaba 90 kilos a los 18 años, cuando le tocó el momento del Servicio Militar, donde fue destinado a Filipinas, aún en plena Guerra Mundial. En la jungla escaló cuerdas e hizo tensión dinámica. Después, en la ocupación del Japón, entrenó con unas pesas que había mandado construir en una fundición. Cuando volvió a Oakland, a finales de 1946, se dio cuenta de que las pesas pesaban más de lo que había pensado. Era más fuerte que nunca. Enseguida visitó el Sur de California para ver lo que pasaba por el mundo del músculo y, con frecuencia, fue confundido con una estrella de cine.

Enseguida volvió a entrenar en el gimnasio de Yarick. Un mes después pesaba 93 kilos y con ellos ganó el título de "Mister Costa del Pacífico", sin que nadie, excepto su compañero de entrenamiento, supiera que se presentaba.

"Ed Yarick es un hombre excelente", afirma Reeves hoy. El le dio ánimos, un conocimiento básico y la posibilidad de que yo empezara a desarrollar mis propias ideas. Asimismo, tengo mucho que agradecer a Jack Lalanne, que descubrió muchas técnicas culturistas nuevas y diversos aparatos que yo encontré muy provechosos. Creo que él fue la primera persona que utilizó un banco inclinado. Jack y Ed eran compañeros en actos circenses y, por lo tanto, compar-





pleaños, Steve fue a firmar su contrato de siete años con la Paramount. Al verle, de Mille exclamó: "Este es mi Sansón. Exactamente es como quiero que se le vea".

Reeves dispuso de una habitación privada y de un entrenador de Teatro. Comía con Cecil B. de Mille y pronto se convirtió en el hombre importante de allí. Las chicas estaban siempre detrás suyo y el disfrutó mucho de la popularidad.

Pero Steve encontró entonces que la película le exigía demasiado. Los productores querían que pesase 85 kilos en vez de 95 ya

Numerosas fotos y carteles de diversas películas de Reeves, al que podemos ver junto a Silvia Koscina, luchando contra el gigante Primo Carnera y firmando autógrafos en París.



# AÑO 2090: YA NO UTILIZAMOS BARRAS... PERO SEGUIMOS TOMANDO "BIG"

Hoy en día los campeones de Mr. y Ms. Olympia han logrado una musculatura excepcional entrenando muy duramente con pesas y alimentándose con **BIG**, quizá dentro de 100 años entrenarán sus músculos con «energía electromagnética» y «concentración extrasensorial», pero seguirán alimentándose con **BIG**.

Porque **BIG** ha sido formulado usando tecnología

del futuro y representa la más poderosa combinación de importantísimos factores nutricionales: proteínas ultraconcentradas, aminoácidos libres ultrapurificados, enzimas ultrapotentes, fibra dietética ultranatural, mezcla vitamínico-mineral ultraavanzada.

Empieza hoy a hacer tu cuerpo del futuro con vigorosos entrenamientos y las 600 calorías ultrasabrosas de **BIG**. ¡Es tan fácil!

• BRASIL: Escritorio Central: Calçada Vitoria Régia, 40, Centro Comercial Alphaville - Barueri-São Paulo - SP CEP 06400. Fax: 011/421-6405. Tel. 011/709 14 95.



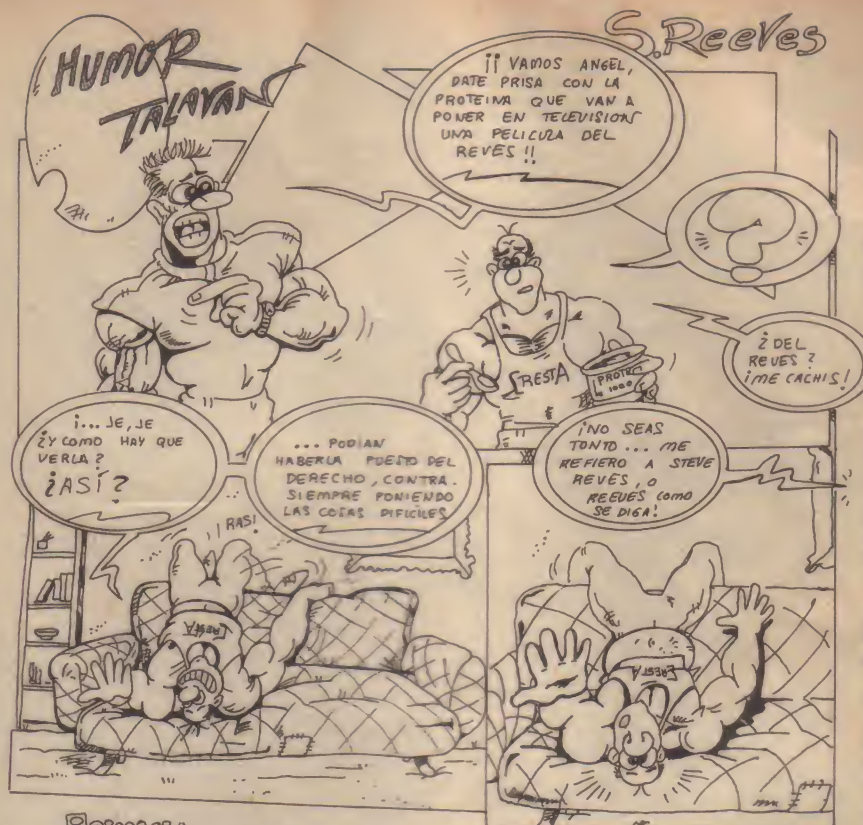
¡YA ESTA  
A LA  
VENTA!

Pídelo en tu establecimiento o usando boletín pag. 144

• PRESENTACION ENVASE 500 g PVP: 1.110 Ptas.

• PRESENTACION ENVASE 2.500 g PVP: 5.240 Ptas.





Primicia

## STEVE REEVES EN LA ACTUALIDAD!

Lo primero en que reparamos al observar la última fotografía tomada de Steve Reeves, es que Steve Reeves sigue siendo Steve Reeves, aunque físicamente no sigue siendo el mismo. Gracias al culturismo, se mantiene cada vez más joven, desde aquí os envía un cordial saludo: "TATA, TA, SUSU TA, ALO, TRADUCCIÓN SEGUIR ENTRENANDO Y TOMANDO PROTEINAS, CADA VEZ OS ENCONTRAREIS MAS JOVENES Y SALUDABLES COMO YO, UN ABRAZO, REEVES."

FOTO (DERECHA) S. REEVES TOMANDO EL "BIBE" DE PROTEINA Y "PAPILLITA" ESO SI PERO SIN GALLETAS, PORQUE ENGORDAN. ¡VIDA SANA!

\* DESMENTIMOS LOS COMENTARIOS DE QUE CAMBIARA EL NOMBRE DE SU GIMNASIO POR GUARDERIA-REEVES.



JUJETE-MANCUERNA DE GOMA PARA HACER LOS ENTRENAMIENTOS MAS TIERNOS.

\* LAS FOTOS DE REEVES HACIENDO UN "PAJE" ANUNCIANDO SABORES Y PAÑALES EN EL PROXIMO NUMERO.

**CHUCK NORRIS**

# UN HEROE TRANQUILO

**Cómo a sus 48 años se mantiene en forma una de las grandes estrellas del cine con «músculo».**



Chuck Norris, una especie de patriarca entre los héroes del cine americano, es un hombre tan real que ya casi no lo parece. Para empezar, lleva casado más de 27 años con la misma mujer, lo que en Hollywood supone todo un récord. A sus 48 años, pesa 75 kilos para 1,78 de estatura y tiene un aspecto que le permite pasar por un gimnasta de competición de 26 años. Su corazón late en reposo a 142 pulsaciones por minuto! y su presión arterial es de ¡11/7!

Conocido en el mundo entero, hace poco ha firmado un contrato con una productora para hacer 14 películas en siete años, cobrando de dos a tres millones de dólares por cada una.

Chuck es hijo de un indio chero-



**Por JEFF EVERSON**

kee y una irlandesa, una Ryan de Oklahoma. Vivió muy modestamente con sus padres, y su madre le aportó toda la afección necesaria para mantener unida a una familia.

Su carrera cinematográfica es impresionante: sus series de películas de karate, iniciada con una junto a Bruce Lee, le lanzó a la fama hasta el punto de que, hoy día, es un actor con una personalidad tan inconfundible que se ha convertido en uno de los mitos del mundo del cine. Junto a Sylvester Stallone, Arnold y Clint Eastwood forma el cuarteto supremo de actores con músculo.

Por ejemplo, en «Código de Silencio», uno de los filmes que le han dotado de mayor popularidad,





«Yo represento la imagen del héroe sobre el que todos pueden hacerse fantasías.»

cos, sólo por el placer de ver cómo discurren. Pretendo conseguir puestas en escena artísticas y, a su vez, reales.»

Chuck también es honesto cuando nos habla de su vida privada. «Creo en la fidelidad, me parece que las búsquedas continuas son un error, y cuál sería el resultado si a mi esposa se le ocurriese hacer lo mismo.» Es una filosofía eficaz. Un buen entendimiento no se forma por arte de magia. Hay que trabajarlo, investirse de conocimiento para alcanzar esa armonía.

Norris posee una forma física envidiable. Generalmente, como se





dedica a las películas de acción, consigue una forma física máxima, hasta el punto de que muchos especialistas profesionales no pueden realizar sus hazañas.

Los personajes que encarna requieren una gran fuerza y resistencia muscular, además de un cierto tamaño de músculo para resultar creíbles. Chuck se entrena mucho con Howard Jackson, campeón del mundo de «kick boxing» en pesos welter, que es a la vez su compañero de entrenamiento y «sparring». ¡Los dos son insaciables!

Norris entrena seis días por semana. Los martes, jueves y sábados, comienza con una o dos horas de karate con Howard. Inmediatamente después pasa a hacer un circuito de resistencia consistente en 12 minutos de bicicleta ergométrica, 12 de cross, 12 de subidas y otros 12 de bicicleta. Supone más de dos horas y media de trabajo, aun-

que todavía no le deja agotado.

Luego ataca su segundo circuito, compuesto de 6 ejercicios con duración de 3 minutos: 3 de velocidad, 3 de carrera, 3 de saco, 3 de subidas, 3 de bicicleta y para terminar 3 minutos de saco. ¡Vaya «machaqueo». Este tipo de entrenamiento le aporta una gran resistencia muscular y cardíaca.

En lo que se refiere al desarrollo muscular, Lou Ferrigno es su entrenador personal. Para incrementar el tamaño y la calidad muscular trabaja con pesas lunes, miércoles y viernes, en la sala privada de «La Masa». Comienza con abdominales, 5 superseries de elevación de piernas y elevación de tronco en plano inclinado, con un total de 60 a 100 repeticiones.

Respecto al entrenamiento, Lou Ferrigno nos dice de Chuck: «Es completamente infatigable». Luego, trabaja los dorsales, pecto-

rales, brazos y muslos, efectuando ejercicios para cada grupo muscular, de tres a cuatro series de 12 a 15 repeticiones. Chuck para los dorsales hace jaloneos en polea seguidos de remo y de «pull over». Su espalda está tan musculada que puede hacer hasta 50 repeticiones seguidas en los movimientos de jaloneos.

Los pectorales los inicia con press de banca y luego hace superseries de aperturas y cruces de poleas. Hemos de notar que sus tiempos de recuperación suponen nada más que los empleados por Howard Jackson para hacer sus series. ¡Y Chuck se lo toma tan en serio que si Jackson hace 12 repeticiones, él trata de llegar a 13!

Después pasa al hombro, con 4 o 5 series de elevaciones laterales, de 12 a 15 repeticiones, y ya que Chuck no sólo busca el tamaño muscular, sino la resistencia de los músculos. Termina con press militar.

Respecto a los brazos, Chuck los trabaja en superseries, con un ejercicio para los bíceps y otro para los tríceps: por ejemplo, «curl» en banco inclinado con extensiones en polea, seguidos por otra superserie de «curl» en máquina con jaloneos en polea.

Su programa de entrenamiento para los muslos consiste de 3 series de 15 a 20 repeticiones de extensiones de piernas y «curl» femoral y 2 o 3 series de 30 repeticiones en prensa inclinada. También hace gemelos, una vez de pie y otra sentado, porque le gusta variar los ejercicios a fin de trabajar los músculos desde todos los ángulos posibles.

Chuck finaliza sus entrenamientos colocándose una barra sobre las espaldas y girando hasta fatigarse. La descripción de sus entrenamientos nos demuestra que se toma en serio su preparación física, lo mismo que su papel de actor.

Sus roles son muy corpóreos y le gusta entrenar para encarnar adecuadamente a sus personajes. Aunque Chuck Norris es un personaje luchador y victorioso, no solamente en las taquillas de los cines, sino en la propia vida. ■



Una  
Nueva  
Era

Bodyline



PRODUCTOS QUÍMICOS

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

La experiencia adquirida sobre nutrición en mi carrera como atleta amateur y culturista profesional ahora, ha permitido que, junto con BODY LINE, elaboremos una gama de productos especialmente pensados para cubrir tus necesidades adicionales como deportista. Un nuevo cuerpo está a tu alcance, consíguelo con BODY LINE.

**Bodyline** *La Sabiduría*  
**Endo Pro-80**

PROTEÍNA DE ALTO VALOR  
BIOLOGICO DE ORIGEN  
LACTICO, CON ENZIMAS  
PREDIGESTORES

**Meso Pro-60**  
PROTEÍNA DEL 60%  
CON CARBOHIDRATOS  
EN FORMAS DE FRUCTOSA  
Y MALTODEXTRINA  
(PARA PERSONAS  
ACTIVAS)

**Ecto Pro**  
«CARBO FACTOR PLUS»  
ALTO CONTENIDO DE  
CARBOHIDRATOS + «PLUS»  
VITAMINAS Y MINERALES  
(PARA GANAR PESO)

**Electro Sport**  
BEBIDA ENERGÉTICA  
CON CARBOHIDRATOS  
(AZÚCARES) Y SALES  
MINERALES  
(ELECTROLITOS)

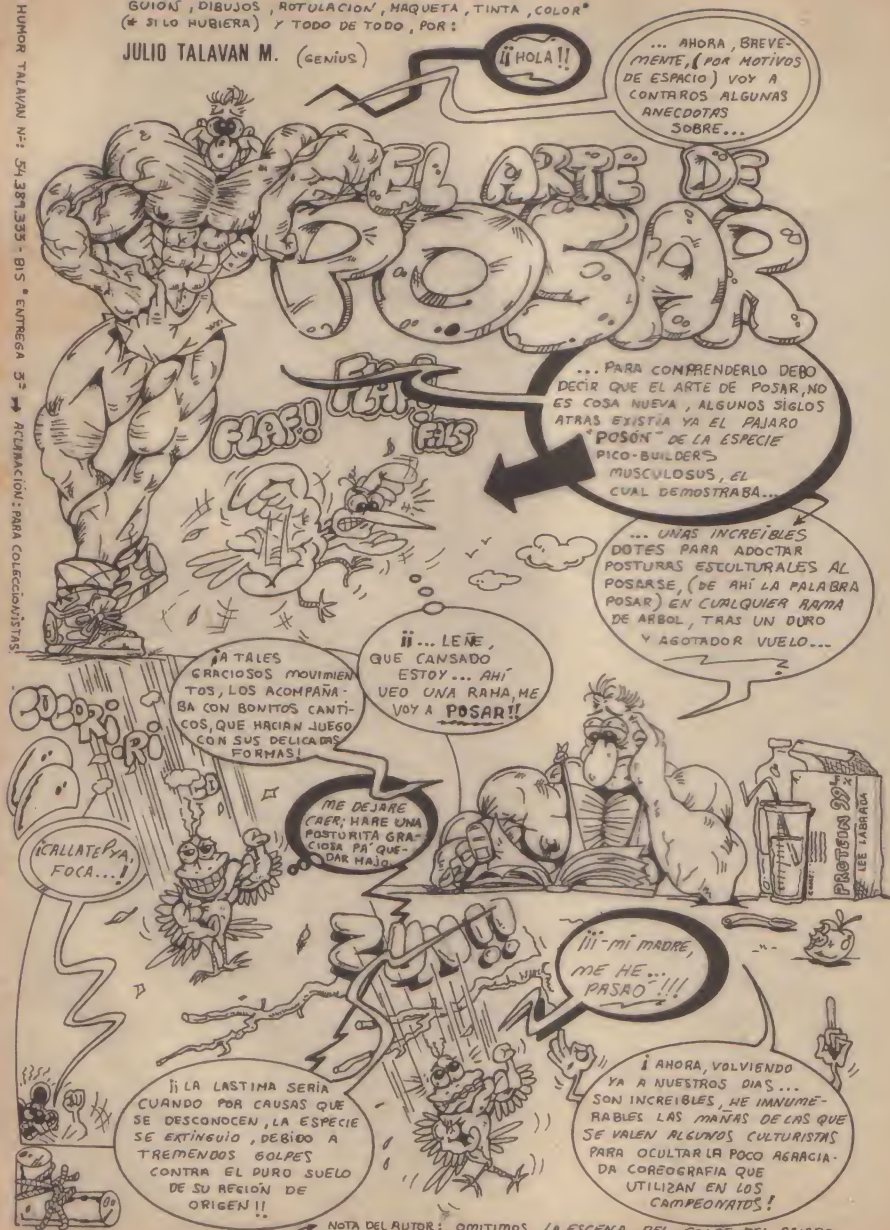
\* PARA MAS INFORMACION CONTACTAR CON NOSOTROS \*

**Bodyline**

C/. Encina, 15 - Polígono Ind. EL GUIJAR - 28500 ARGANDA DEL REY (MADRID)  
TEL. 314 65 68

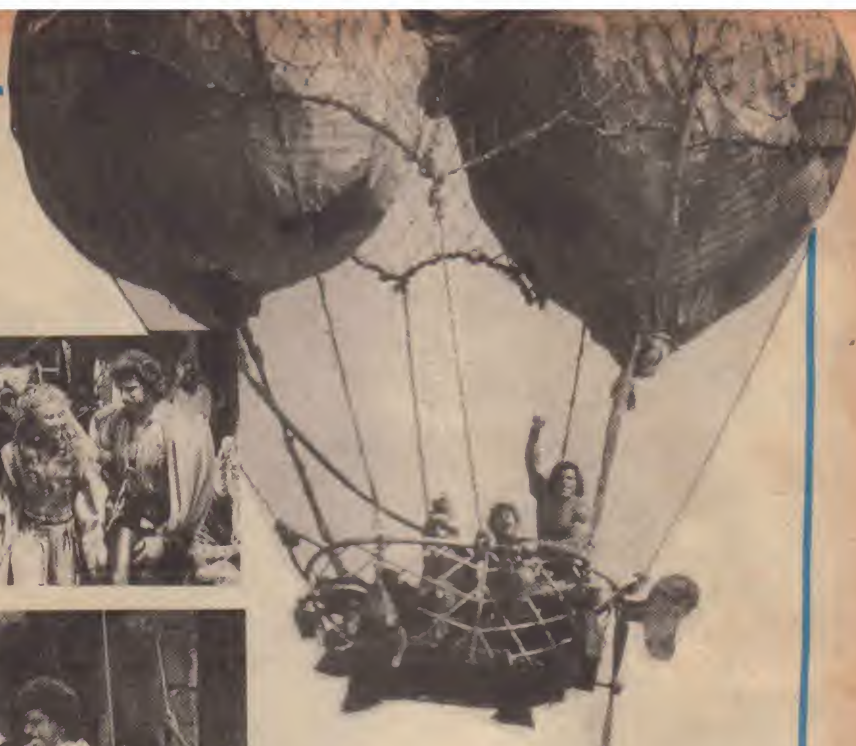
GUIÓN, DIBUJOS, ROTULACIÓN, MAQUETA, TINTA, COLOR\*  
(\* SI LO HUBIERA) Y TODO DE TODO, POR:

JULIO TALAVAN M. (GENIUS)



NOTA DEL AUTOR: OMITIMOS LA ESCENA DEL GOLPE DEL PAJARO  
"POSÓN" POR ENCONTRARLA DEMASIADO VIOLENTA.





"Simbad incluye un elenco de caracteres cómicos: un enano, un vikingo, un tipo Bruce Lee. Es una comedia de aventuras."





que la actuación en sí. ¡Ha tenido que rebajar 25 kilos! ¡Pesa poco más de 90, para su 1.93 de estatura! Su aspecto es muy distinto al de antes; se le ve esbelto, delgado, muy a la moda del día.

—¿Cómo pudiste quitarte esos kilos, Lou?

—Comí mucho pollo y mucho pescado. Corría 12 kilómetros diarios. Entrenaba una hora al día, en los mismos estudios de Roma. Ten en cuenta que *Simbad* es un tipo grande y atlético, pero no es *Hércules*.

—Te quedarías agotado, ¿verdad?

—Al final del día estaba hecho polvo. Tenía que tumbarme en la «roulotte» entre cada escena. Y bebía mucho café express. Creo que fue lo que me mantuvo en forma.

—¿Cuál fue para ti la parte más dura de la película?

—De hecho, tratar de no imitar a los demás



*"Simbad un tipo grande y atlético, pero no es un Hércules. Ha tenido que perder 25 kg para interpretarlo."*



actores que interpretaron *Simbad*. Me preparé mucho para que mi *Simbad* fuera único. Le quería divertido, inteligente, lleno de confianza y, a la vez, amable y considerado hacia los demás.

—¿Esperas que *Simbad* sea un hito importante en tu carrera?

—Creo que es mi oportunidad dorada. Espero que la gente vea que soy un actor que se puede acoplar a todo tipo de papeles. Quiero que se olviden de *La Masa*.

—Por cierto, ¿cómo te cogieron para hacer *La Masa*?

—Por casualidad. Estaba en California, entrenando para el Olimpia. Los productores casi habían cogido al gigante Richard Kiel, conocido como *Jaws*, en 007, pero decidieron que no era el más adecuado para el papel, al faltarle músculo. Entonces llamaron a todos los





## LAS PESAS ME SACARON DE LAS DROGAS

ASI LO CONFIESA ROBERT BLAKE, EL FAMOSO ACTOR AMERICANO

Por Ben Pesta

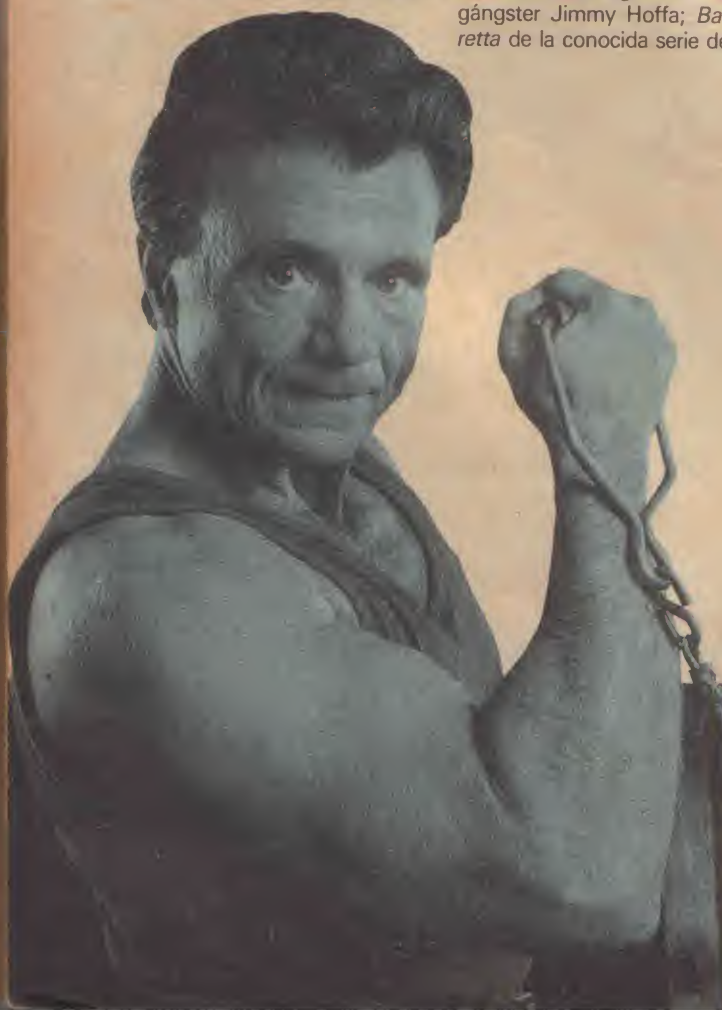
**E**l policía más duro de la televisión americana habla muy alto y muy claro.

Robert Blake es uno de los actores más versátiles y populares de Estados Unidos.

En su ya larga carrera filmica y televisiva, Blake ha interpretado a numerosos personajes, tales como el mejicano de *El tesoro de Sierra Madre*, el asesino de *A sangre fría* o el gángster Jimmy Hoffa; *Baretta* de la conocida serie de

televisión y un montón de personajes populares más. Blake sigue siendo un muchacho de Nueva York y, por lo tanto, cuando habla, le gusta decir las cosas claras y decirlas muy alto. Es un hombre duro, de un físico compacto y pesado, con 70 kilos para su breve 1,67 de estatura y sus 50 años excelentemente conservados. Robert es un auténtico devoto del culturismo y un creyente en sus beneficios: «Creo que hay que usar pesas —asegura enfáticamente— por todas las razones, físicas, emocionales y demás. Yo me he levantado a las dos de la mañana y me he puesto a hacer una hora de pesas en vez de emborracharme o ir por ahí a matar a alguien. Usaba las pesas para ponerme grande y para bajar peso. Las utilicé como antidepresoras y para librarme del odio. Y me han servido para curarme de un montón de cosas, cuando los doctores decían "¡NO!" y yo, simplemente, me iba al gimnasio.»

Blake afirma que su carrera le ha dejado como secuela toda clase de lesiones. La mayoría las ha cogido actuando porque, además de ser actor, él fue primero extra y especialista. La más impresionante de todas es una enorme cicatriz que le recorre gran parte del brazo y el





# TIENDAS WEIDER EN ESPAÑA

Consulte a los expertos.  
Asegúrese de que obtiene las  
ventajas Weider.

Los productos y servicios  
de esta tienda Weider  
se encuentran en todas las  
tiendas de la red de  
tiendas Weider-Santonia.



## DIRECCIONES DE TIENDAS

### MADRID

Tienda Weider-Santonia  
Hortaleza, 41  
28004 Madrid  
Tel. (91) 521 62 86

Tienda Weider-Santonia  
Blasco de Garay, 19  
Tel. (91) 450 59 53

Weider-Santonia  
Santiago Cordero, 17  
Tel. (91) 733 94 34

Dos de Mayo, 75  
Móstoles (Madrid)  
Tel. (91) 613 12 82

### ALICANTE

Aureliano Barra, 9  
03009 Alicante  
Tel. (965) 24 13 43

### VALENCIA

Avd. Constitución, 43-45  
46009 Valencia  
Tel. (96) 347 39 91

### BARCELONA

Valencia, 174  
08011 Barcelona  
Tel. (93) 453 39 38

### VALLADOLID

Pza. San Andrés, 4  
47004 Valladolid  
Tels. (983) 20 35 76 - 40 00 94

### SEGOVIA

Jose Zorrilla, 37  
40002 Segovia  
Tel. (911) 43 75 15

### MURCIA

Cora del Palmer, 271  
30152 Aljucer (Murcia)  
Tel. (968) 26 69 02

### MELILLA

General Mola, 15  
Tel. (952) 67 25 87

### PALMA DE MALLORCA

Parelladas, 8  
07003 Palma de Mallorca  
Tel. (971) 71 89 20

### PORTUGAL

Rua do Agro, 175  
R/C.H. Centro Derecho Traseiras  
4400 Vila Nova Gaia (Portugal)  
Tel. 3512/30 10 53

### ANDORRA

Rambla Molins, 1  
Pdo. Andorra  
(Andorra la Vella)  
Tel. (9738) 2 84 44

### CIUDAD REAL

Paz, 5  
13003 Ciudad Real  
Tel. (926) 25 47 87

### GIJÓN

Julio, 38  
33029 Gijón (Asturias)  
Tel. (985) 16 01 55

### ZARAGOZA

Residencial Paraiso, 3  
50008 Zaragoza  
Tel. (976) 35 56 35

### MÁLAGA

San Andrés, 35  
Edif. S. Gabriel  
29002 Málaga  
Tel. (952) 32 26 49

Decídase...



¡Consiga  
lo mejor!



**GERVA SPORT**

Somos fabricantes de máquinas y accesorios de musculación y fitness. Importamos de Alemania la gama de solarium más completa del mercado, con los diseños más vanguardistas y precios desde 240.000 ptas.

Y también:

- Saunas
- Baños de vapor
- Bicicletas
- Cintas de correr
- Bancos de vestuarios
- Cinturones, guantes, etc...



**GERVA SPORT**

C/ Enebro, 3 y 5  
Polígono Industrial El Guijar  
Arganda del Rey (Madrid)

Teléfono: (91) 871 74 58. Fax: (91) 870 00 40  
Solicite catálogos, presupuestos y asesoramiento de instalación de gimnasios, sin compromiso.